



# L'almanach de ma cantine

*Mon menu du mois d'avril*

## 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 : Les allergies alimentaires **P. 11**

L'interview : Le témoignage de Virginie Grandjean-Ceccon **16**

Pour aller plus loin **P. 19**





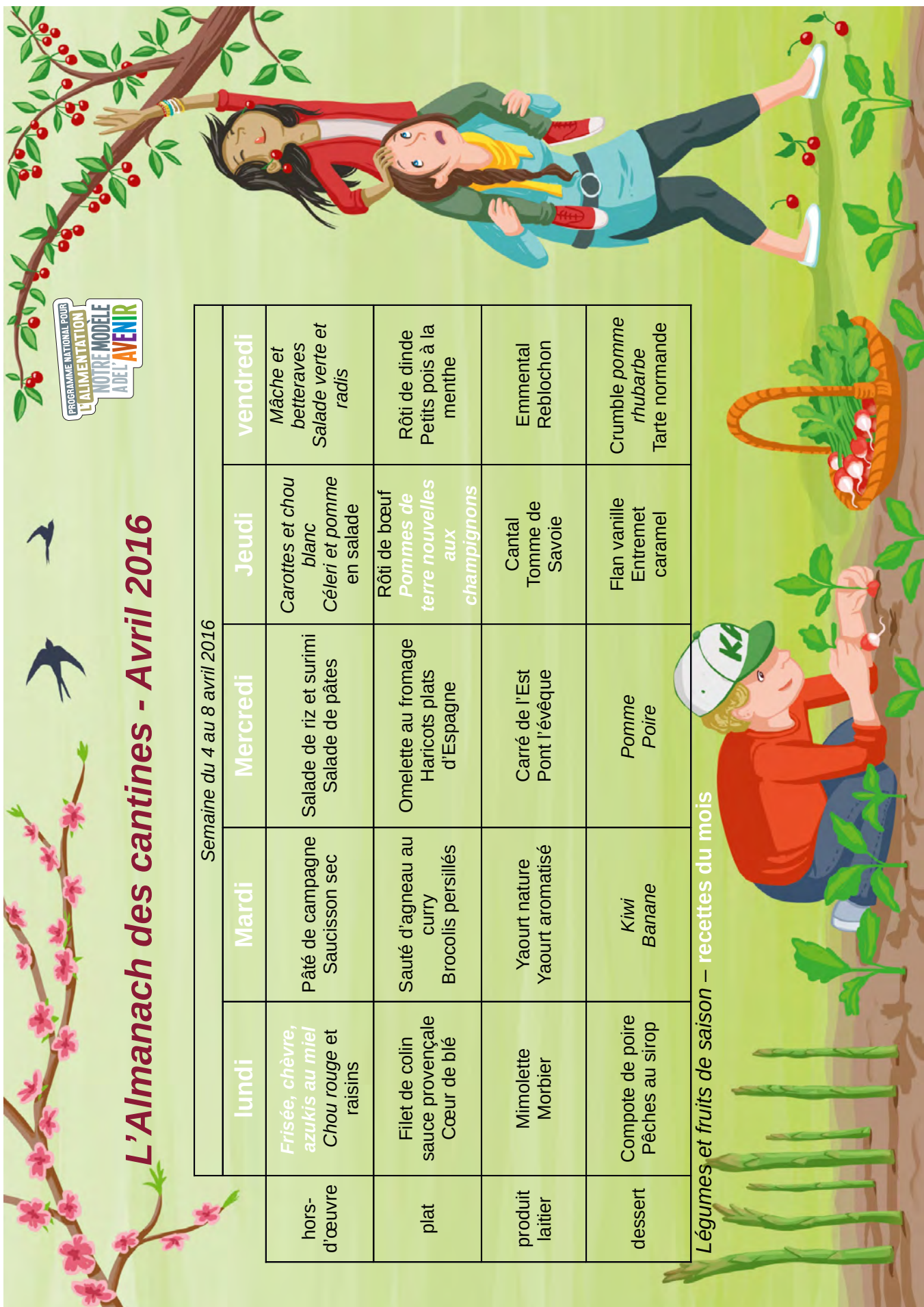
# L'Almanach des cantines - Avril 2016



Semaine du 4 au 8 avril 2016

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-d'œuvre	Frisée, chèvre, azukis au miel Chou rouge et raisins	Pâté de campagne Saucisson sec	Salade de riz et surimi Salade de pâtes	Carottes et chou blanc Céleri et pomme en salade	Mâche et betteraves Salade verte et radis
plat	Filet de colin sauce provençale Cœur de blé	Sauté d'agneau au curry Brocolis persillés	Omelette au fromage Haricots plats d'Espagne	Rôti de bœuf Pommes de terre nouvelles aux champignons	Rôti de dinde Petits pois à la menthe
produit laitier	Mimolette Morbier	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Carré de l'Est Pont l'évêque	Cantal Tomme de Savoie	Emmental Reblochon
dessert	Compote de poire Pêches au sirop	Kiwi Banane	Pomme Poire	Flan vanille Entremet caramel	Crumble pomme rhubarbe Tarte normande

Légumes et fruits de saison – recettes du mois







PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL  
AVENIR

## L'Almanach des cantines – Avril 2016

Semaine du 11 au 15 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre	Cœurs de palmier et olives noires Asperge sauce aux herbes	Chou rave croque en sel Endives et maïs	Sardine à la tomate Maquereau à la moutarde	Tarte au fromage Pizza napolitaine	Carottes râpées aux noisettes Avocat citron
plat	Penne aux épinards	Filet de cabillaud sauce oseille Semoule	Carbonnade de bœuf Purée de pommes de terre	Cuisse de poulet aux aromates et poivrons Navets fondants	Rôti de porc forestière Chou-fleur persillé
produit laitier	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Brie Maroilles	Mi- chèvre Livarot	Yaourt nature Yaourt aromatisé	Tomme noire Comté
dessert	Kiwi Fraises	Ananas au sirop Compote pomme framboise	Salade de fruits frais Pomme	Kiwi Poire	Flan pâtissier Grillé aux abricots

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL Avenir

# L'Almanach des cantines – Avril 2016

Semaine du 18 au 22 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors- d'œuvre	Salade de pommes de terre Blé aux dés de légumes	Salade verte et pomme rouge Endives et orange	Concombre ciboulette Céleri et carotte râpés	Haricots verts en salade Chou-fleur mimosa	Pomelos Romaine aux croûtons
plat	Sauté de porc aux pruneaux Salsifis fondants	Emincé de volaille à la bourguignonne Riz créole	Filet de hoki meunière Printanière de légumes	Rôti de veau Coquillettes	Aile de raie sauce corail et aneth Boulgour
produit laitier	Saint Paulin Pyrénées	Edam Cantal	Camembert Munster	Fromage blanc nature Fromage blanc aromatisé	Gouda Tomme grise
dessert	Poire Pomme	Compote pomme mangue Salade de fruits exotiques	Banane Fraises au jus et zeste de citron	Kiwi Pomme verte	Entremet pistache Flan chocolat

Légumes et fruits de saison – recettes du mois





PROGRAMME NATIONAL POUR  
L'ALIMENTATION  
NOTRE MODELE  
ADEL  
AVENIR

# L'Almanach des cantines – Avril 2016

Semaine du 25 au 29 avril 2016

	lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi
hors-œuvre	Lentilles et dés de tomate Quinoa printanier	Radis beurre Chou blanc et raisins	Betterave ciboulette Macédoine mayonnaise	Trio de crudités vinaigre balsamique Pomme fruit et thon	Taboulé Crêpe au fromage
plat	Omelette aux poivrons Haricots verts	Sot l'y laisse au jus Gratin de nouilles	Pavé de saumon sauce miel Pommes de terre primeur	Grillade de porc aux herbes Blettes persillées	Paleron aux oignons Carottes vichy
produit laitier	Saint nectaire Gruyère	Reblochon Mimolette	Port Salut Emmental	Bûche de chèvre Carré frais	Yaourt nature Yaourt aromatisé
dessert	Kiwi Banane	Pomme cuite caramélisée Compote pomme rhubarbe	Pomme Litchi	Tarte au citron Tiramisu aux fraises	Fruit de la passion Poire

Légumes et fruits de saison – recettes du mois



N° 7 : avril 2016

## Salade frisée aux dés de chèvre et haricots azukis au miel

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Salade frisée grosse	Frais	unité	3
Échalotes	Frais	kg	0,2
Haricots azukis	Epicerie	kg	0,3
Fromage de chèvre	Frais	kg	0,5
Huile de colza	Epicerie	litre	0,4
Vinaigre balsamique	Epicerie	litre	0,1
Miel	Epicerie	kg	0,050
Sel	Epicerie	kg	pm
Poivre	Epicerie	kg	pm

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	40 g de salade sans la sauce	60 g de salade sans la sauce	80 à 100 g de salade sans la sauce	
Recette pour	62 portions	40 portions	25 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Faire tremper les haricots azukis durant 12 heures. Les rincer et les faire cuire avec deux fois leur volume d'eau. Obtenir des haricots bien tendres mais encore entiers. Couper et laver la salade à l'eau vinaigrée. Bien la rincer. Eplucher les échalotes et les ciseler finement. Découper le fromage de chèvre en petits dés. Mélanger le miel avec le vinaigre, le sel et le poivre, ajouter l'huile et les échalotes. Servir la salade avec les haricots et les dés de chèvre disposés par dessus.

### 2- Astuces anti gaspi

La salade frisée n'est parfois pas appréciée par des mangeurs qui trouvent qu'elle leur « irrite la gorge ». Le miel et le côté doux des haricots peut aider à sa découverte pour ces palais délicats. Le fromage de chèvre peut être aussi toasté pour ajouter du croquant au plat. On peut remplacer les azukis par des petits haricots cocos du terroir local.

### 3- Conseil pratique

Les haricots azukis sont des petits haricots rouges utilisés souvent au Japon. Leur goût est légèrement sucré et comme la plupart des légumes secs ils sont très fondants. Mettre les haricots encore tièdes dans la vinaigrette pour qu'ils s'imprègnent des saveurs.

Coût moyen par portion : à compléter







N° 7 : avril 2016

## Aile de raie, sauce corail et aneth

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Petites ailes de raie	Surgelé	Portion	20
Lentilles corail	Epicerie	Kg	0,4
Oignons	Frais	kg	0,2
Aneth	Frais	Bouquet	1
Coulis de tomates	Epicerie	L	0,1
Huile d'olive	Epicerie	L	0,02
Sel et poivre	Epicerie	Kg	pm
Aneth en graines	Epicerie	Cuillère à soupe	1

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	60 g	80 g	120 g	
Recette pour	40 portions	30 portions	20 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Eplucher, émincer et faire revenir les oignons dans l'huile doucement sans les colorer. Ajouter les graines d'aneth, les lentilles corail et l'eau. Cuire une vingtaine de minutes, ajouter le coulis de tomate et assaisonner sel et poivre. Mixer pour obtenir une sauce bien homogène. Cuire les ailes de raie au four dans un bouillon. Servir avec la sauce corail et l'aneth frais en pluches.

### 2- Astuces anti gaspi

La sauce, veloutée et peu grasse, pourra être servie avec des petits morceaux de raie découpés dedans pour faire découvrir ce poisson aux plus petits. L'aspect et la taille de l'aile est un peu difficile pour l'apprentissage de ce poisson pourtant délicieux et sans arête ! Le cartilage de l'aile est la base d'excellents bouillons de poisson, peu forts en goûts et qui prennent facilement en gelée.

### 3- Conseil pratique

La cuisson de la raie dans un bouillon court sera optimum à une température de four aux alentours de 100°C. En effet les cuissons à la vapeur humide ont l'inconvénient de « sécher » le poisson et lui faire perdre beaucoup de son poids initial. En fin de cuisson vérifier la température de +63°C à cœur et maintenir au chaud dans le bouillon.

Coût moyen par portion : à compléter





N° 7: avril 2016

## Pommes de terre nouvelles aux champignons

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Pommes de terre nouvelles	Frais	kg	2
Champignons	Frais	kg	0,5
Persil	Epicerie	bouquet	1
Beurre	BOF	kg	0,1
Ail	Epicerie	gousse	6
Huile de tournesol	Epicerie	L	0,10
Sel et poivre du moulin	Epicerie	kg	0,015

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	120 g	170 g	200 à 250 g	
Recette pour	20 portions	15 portions	10 à 12 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Laver et désinfecter les pommes de terre, les champignons et le persil. Sécher les pommes de terre. Découper les champignons en lamelles. Peler l'ail, le hacher avec le persil et le beurre. Dans une sauteuse mettre l'huile à chauffer à feu vif, ajouter les pommes de terre et les faire rissoler. Assaisonner sel et poivre. En fin de cuisson ajouter les champignons quelques minutes. Au moment de servir mélanger le beurre d'ail persillé avec les pommes de terre.

### 2- Astuces anti gaspi

La cuisson des champignons est courte pour conserver leur croquant et leurs qualités nutritionnelles. La cuisson des pommes de terre étant terminée quand on les ajoute cela permet de garder de côté quelques portions sans champignons pour ceux qui n'aiment pas. Même principe pour le beurre aillé, non cuit et non obligatoire mais qui relève bien ce méli mélo de légumes maison.

### 3- Conseil pratique

Ajouter des navets nouveaux, des oignons avec leurs fanes, des petites carottes pour varier. C'est l'occasion d'utiliser la pomme de terre pour faire découvrir d'autres légumes si parfumés et tendres en cette période de début du printemps.

Coût moyen par portion : à compléter







N° 7 : avril 2016

## Salade de fraises au jus et zeste de citron

Ingrédients	Nature	Unité	Quantité
Fraises	Frais	kg	1,8
Citrons frais non traités (AB)	Frais	pièce	3
Sucre complet	Epicerie	kg	0,100
Sucre roux	Epicerie	kg	0,050
Eau		l	0,050

Grammage net assiette	Maternelle	Elémentaire	Ado	Adulte
Poids nets assiette	100 g		100 gr	
Recette pour	15 portions		15 portions	

### 1- Etapes de fabrication

Laver et équeuter délicatement les fraises. Enlever les zestes de citron avec un couteau économe. Couper les zestes finement, les mettre à blanchir dans de l'eau pour les attendrir. Les rincer à l'eau froide et les faire confire avec le sucre roux. Presser les citrons. Couper les fraises en morceaux, ajouter le jus des citrons, le sucre complet et les zestes confits. Mélanger délicatement.

### 2- Astuces anti gaspi

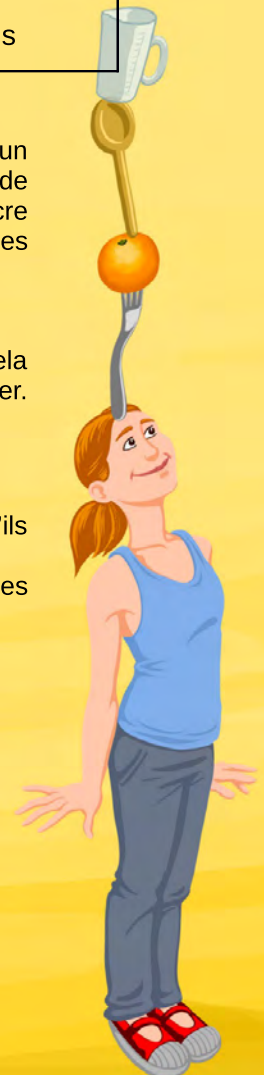
Utiliser toutes les fraises moins jolies en les transformant en coulis. Pour cela enlever les parties abimées, faire un sirop sucre plus eau, jus de citron et mixer. Ajouter ce coulis aux fraises qui bénéficieront de ce jus parfumé.

### 3- Conseil pratique

Pour obtenir des zestes confits bien tendres 2

- découper les zestes de façon bien régulière et les blanchir jusqu'à ce qu'ils soient très tendres
- les confire en les cuisant dans le sirop de sucre doucement pour ne pas les rendre cassants

Coût moyen par portion : à compléter



## GRILLE DES CRITERES NUTRITIONNELS DE FREQUENCE

N°28 - avril 2016



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			10		8/20 mini	10
	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				5	2	6/20 mini	\$
	Vianades 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	
	Préparation à base de viande, poisson, œuf, contenant moins de 70% d'une portion usuelle pour la denrée protidique des plats composés		2					3/20 maxi
matières grasses	Entrées contenant plus de 15% de matières grasses	.					4/20 maxi	.
	Desserts contenant plus de 15% de matières grasses					2	3/20 maxi	.
	Produits contenant plus de 15% de matières grasses à frire ou pré-frits		1	0			4/20 maxi	2
sucres	Plats protidiques ayant un rapport P/L ≤ 1		1				2/20 maxi	1
	Desserts contenant plus de 20g de glucides simples totaux par portion et moins de 15% de matières grasses				0		4/20 maxi	

Arrêté du 30 septembre 2011 - annexe I



SEMAINE 1						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Crudités	Charcuterie > 15% MG	Féculeux	Crudités	Crudités
		Crudités	Charcuterie > 15% MG	Féculeux	Crudités	Crudités
	<b>Plat principal</b>	Poisson	Agneau non haché	Œuf	Bœuf non haché	Volaille
	<b>Garniture</b>	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits
	<b>Produits laitiers</b>	Fromage > 150mg	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 100mg	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg
		Fromage > 150mg	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 100mg	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg
<b>Dessert</b>	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté > 100mg	Pâtisserie	
	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Fruit cru	Dessert lacté > 100mg	Pâtisserie > 15% MG	
SEMAINE 2						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Légumes cuits	Crudités	Poisson	Féculeux > 15% MG	Crudités
		Légumes cuits	Crudités	Poisson	Féculeux	Crudités
<b>Plat principal</b>	Plat < 70% MPA	Poisson	Bœuf non haché	Volaille	Porc	
<b>Garniture</b>	Féculeux	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	
<b>Produits laitiers</b>	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 100mg	Fromage > 100mg	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 150mg	
	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 100mg	Fromage > 100mg	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 150mg	
<b>Dessert</b>	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie	
	Fruit cru	Fruit cuit	Fruit cru	Fruit cru	Pâtisserie + 20g GST	
SEMAINE 3						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Féculeux	Crudités	Crudités	Légumes cuits	Crudités
		Féculeux	Crudités	Crudités	Légumes cuits	Crudités
<b>Plat principal</b>	Porc	Volaille	Poisson < 70% et > 15% MG	Veau non haché	Poisson	
<b>Garniture</b>	Légumes cuits	Féculeux	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux	
<b>Produits laitiers</b>	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg	Fromage > 100mg	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 150mg	
	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg	Fromage > 100mg	Laitage > 100mg et < 5g L	Fromage > 150mg	
<b>Dessert</b>	Fruit cru	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Dessert lacté > 100mg	
	Fruit cru	Fruit cuit	Dessert sucré	Fruit cru	Dessert lacté > 100mg	
SEMAINE 4						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
MIDI	<b>Entrée</b>	Féculeux	Crudités	Légumes cuits	Crudités	Féculeux
		Féculeux	Crudités	Légumes cuits + 15% MG	Crudités	Féculeux
<b>Plat principal</b>	Œuf	Volaille	Poisson	Porc	Bœuf non haché	
<b>Garniture</b>	Légumes cuits	Féculeux	Féculeux	Légumes cuits	Légumes cuits	
<b>Produits laitiers</b>	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg	Fromage < 100mg	Laitage > 100mg et < 5g L	
	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg	Fromage > 150mg	Fromage < 100mg	Laitage > 100mg et < 5g L	
<b>Dessert</b>	Fruit cru	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Pâtisserie > 15% MG	Fruit cru	
	Fruit cru	Fruit cuit + 20g GST	Fruit cru	Pâtisserie > 15% MG	Fruit cru	

# LES ALLERGIES ALIMENTAIRES



Projet d'Accueil Individualisé ou encore PAI? Réglementation INCO ? Cela vous dit quelque chose ?

Nous vous proposons ce mois –ci un éclairage sur ce que sont réellement les allergies alimentaires, l'actualité sur la réglementation et comment les gérer dans le cadre d'une restauration collective.

## 1- L'ALLERGIE ALIMENTAIRE, DE QUOI PARLE T-ON ?

### → Définition

L'allergie alimentaire est un ensemble de réactions immunitaires anormales (cutanées, digestives, etc.), survenant le plus souvent après l'ingestion d'un aliment particulier. D'autres modes de pénétration des allergènes alimentaires dans l'organisme peuvent être en cause : par inhalation (de vapeur de cuisson par exemple), ou par contact avec certains aliments (pouvant provoquer un urticaire par exemple). Cet aliment, normalement inoffensif pour l'organisme, est alors appelé "allergène" ou "trophallergène" (terme désignant un allergène ingéré).<sup>1</sup>

L'allergie alimentaire est surtout extra-digestive, se manifestant au niveau de la peau, et/ou des muqueuses, de l'oropharynx, ou encore des voies respiratoires. Elle peut, mais cela est plus rare, provoquer des symptômes au niveau de l'appareil digestif.

Ce type d'allergie se déclare en deux temps :

- **La phase de sensibilisation** : l'organisme identifie l'allergène et met en place le dispositif immunitaire. Ce premier contact est asymptomatique (le patient ne présente aucun signe apparent) mais entraîne une sensibilisation à l'aliment en cause et la production d'anticorps dirigés contre lui.
- **La phase de réaction allergique** : lors d'un autre contact avec l'allergène, les symptômes ou signes apparaissent, les mastocytes sont stimulés et libèrent différentes substances. Cette phase varie d'un individu à un autre (problèmes cutanés, respiratoires, digestifs ou encore cardiovasculaires). Dans certains cas, on observe une réaction allergique subite, généralisée à l'ensemble du corps, c'est le « **choc anaphylactique** » nécessitant des soins urgents et une hospitalisation.

### Le saviez-vous ?

*En Europe les allergies alimentaires touchent environ **3% de la population générale**. Elles peuvent apparaître à tout âge mais sont plus fréquentes chez les enfants. En effet 6 à 8% des enfants souffrent d'allergies.*

*Chaque année en France, 250 personnes présentent un choc anaphylactique grave, le plus souvent, ce sont des adultes*

Attention ! Il ne faut pas confondre allergie et intolérance alimentaire

« Les intolérances alimentaires ne mettent pas en cause le système immunitaire. Les intolérances sont des réactions de type irritatif, souvent au niveau de l'intestin, dues à certains composés contenus dans les aliments. »

Les symptômes de l'intolérance alimentaire sont assez proches de ceux de l'allergie mais généralement moins intenses. De plus contrairement aux symptômes allergiques qui surviennent immédiatement après l'ingestion de l'aliment en cause, ceux de l'intolérance apparaissent progressivement.

Les aliments et les composés les plus couramment incriminés dans les intolérances sont :

- les céréales contenant du gluten : blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ;
- la tyramine, substance présente dans les fromages, le vin rouge, l'avocat, les framboises, etc. ;
- le glutamate (nomenclature E620 – E 621 –E622 –E623- E624- E625), exhausteur de goût très utilisé ;
- le lait et ses dérivés contenant du lactose.

La digestion du lactose, « sucre » du lait nécessite une enzyme (la lactase) dont la production varie en fonction de l'individu.



## → Les allergènes

On nomme allergènes alimentaires (ou trophallergène) majeurs, les aliments qui déclenchent l'allergie, ensemble de réactions du système immunitaire de l'organisme à la suite d'une ingestion ou d'une inhalation. Ils sont responsables de plus de 50% des allergies alimentaires.

La liste des allergènes est périodiquement révisée en fonction des évaluations scientifiques. Actuellement, sont considérés comme allergènes faisant l'objet d'un étiquetage obligatoire <sup>2</sup> :

- les céréales contenant **du gluten**<sup>3</sup> ;
- **les crustacés** ;
- **les œufs** ;
- **le poisson** ;
- **l'arachide** ;
- **le soja** ;
- **le lait et ses dérivés y compris le lactose** ;
- **les fruits à coque**<sup>4</sup> ;
- **le céleri** ;
- **la moutarde** ;
- **le sésame** ;
- **l'anhydride sulfureux (E220 À E228)** ;
- **le lupin** ;
- **les mollusques et tous leurs dérivés.**

Les aliments les plus souvent incriminés sont différents en fonction de la population<sup>5</sup>.

Chez l'enfant	Chez l'adulte
Œuf (tous les œufs et leurs dérivés, albumine, globuline, livétine, lysozyme, ovalbumine, ovomucine, vitelline, etc.) => 34% des allergies	Fruits du groupe « latex » L'allergie au latex est fréquente. Les allergies croisées (réaction à une substance donnée alors que le sujet est sensibilisé à une autre substance apparentée = structure moléculaire semblables) les plus fréquentes avec le latex concernent l'avocat, la banane, la châtaigne, le kiwi et le fruit de la passion. => 14% des allergies
Arachide et ses dérivés => 25% des allergies	Fruits de la famille des rosacées : abricot, cerise, fraises, framboises, noisettes, pêches, etc. => 13% des allergies
Lait (de tous les mammifères et leurs dérivés, caséine, petit-lait, protéines du lait, fromages, laitages, etc.) => 8% des allergies	Fruits à coque et ombellifères (carottes, fenouil, aneth, etc.) => 9,5% des allergies
Poisson, crustacés et mollusques => 5% des allergies.	Le gluten, l'arachide, etc.

<sup>2</sup> <http://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Publications/Vie-pratique/Fiches-pratiques/Allergene-alimentaire>

<sup>3</sup> blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut, etc

<sup>4</sup> amande, noisette, noix, pistache

<sup>5</sup> <http://www.chu-rouen.fr/cap/dossier10.html#tableau1>



Les allergies au lait, œuf, soja ont tendance à s'atténuer voire à disparaître avec le temps . Les allergies aux arachides, noix, poisson, fruit de mer et sésame quant à elles ont plutôt tendance à persister.

**En cas d'allergie alimentaire** avérée ou d'intolérance à un composé, l'aliment responsable des réactions allergiques, et tous ses dérivés sont à évincer du régime alimentaire.

## 2- EN PRATIQUE, COMMENT PRENDRE EN CHARGE LES CONVIVES ALLERGIQUES ?

### → Le Projet d'Accueil Individualisé (PAI)

Depuis 1999 il existe en milieu scolaire un dispositif appelé « projet d'accueil individualisé » encadrant l'accueil en classe des enfants atteints de maladie chronique ou de handicap. Ce dispositif a été revu en 2003 (circulaire interministérielle BOEN n° 2003-135 du 8 septembre 2003<sup>6</sup>) afin de proposer le PAI comme cadre de référence à toutes les structures collectives afin de faciliter l'intégration des enfants au-delà du seul temps scolaire et en particulier lors du moment de restauration.

En pratique, le PAI s'établit à la demande de la famille, à partir de données transmises par l'allergologue de l'enfant. Le protocole est mis en place par une équipe pluri-disciplinaire (famille, équipe éducative, responsable de l'établissement, etc.) et est suivi par le médecin scolaire.

Le document écrit comprend trois volets différents :

→ un volet administratif ;

→ un volet médical ;

→ un volet pédagogique.

Chaque enfant doit pouvoir profiter des services de la restauration collective (établissements d'accueil de la petite enfance, écoles maternelles ou élémentaires, collèges, etc.). Aussi, pour les enfants ayant, du fait de problèmes de santé, besoin d'un régime alimentaire particulier, deux solutions sont possibles :

→ soit les services de restauration fournissent des repas adaptés au régime particulier, en application des recommandations du médecin prescripteur, tout en s'assurant que l'équilibre alimentaire soit respecté ;

→ soit l'enfant consomme, dans les lieux prévus pour la restauration collective, les repas fournis par les parents, suivant les modalités définies dans le PAI respectant les règles d'hygiène et de sécurité.

En tout état de cause, la collectivité n'a pas obligation de fournir un repas à l'enfant souffrant d'une allergie mais est tenue de l'accueillir.

Dans ce cas, quatre points essentiels sont à observer :

→ la famille assume la pleine et entière responsabilité de la fourniture du repas (composants, couverts, conditionnements et contenants nécessaires au transport et au stockage de l'ensemble);

→ tous les éléments du repas sont parfaitement identifiés pour éviter toute erreur ou substitution;

→ il convient de respecter la chaîne du froid de la fabrication (ou l'achat) du repas jusqu'à la présentation à l'enfant mais un réfrigérateur et un four à micro-ondes spécifiques à ces situations ne sont pas nécessaires;

→ il convient de se reporter aux dispositions de la circulaire n° 2002-004 du 3 janvier 2002 relative à "la sécurité des aliments : les bons gestes"<sup>7</sup> qui précise les modalités concernant le transport et le stockage des aliments : « les produits conservés au froid doivent être transportés, pour assurer un maintien à basse température pendant tout le temps du transport et éventuellement du stockage avant consommation, dans des glacières (caisses isothermes) ou des sacs isothermes munis de plaques à accumulation de froid (plaques eutectiques) ou, à défaut, de bouteilles d'eau congelées, en quantité suffisante. Avant consommation, dans l'enceinte de l'école, les produits qui nécessitent une conservation au froid doivent être entreposés dans le réfrigérateur lorsque cet équipement existe. À défaut, les produits sont laissés dans la caisse glacière ou le sac isotherme jusqu'au dernier moment. Pendant l'attente, les caisses ou sacs isothermes sont mis à l'abri de toute source de chaleur, à l'abri notamment du soleil. » Dans tous les cas, il est recommandé d'associer au projet d'accueil la collectivité organisatrice de la restauration collective.

<sup>6</sup> <http://www.education.gouv.fr/bo/2003/34/MENE0300417C.htm>

<sup>7</sup> <http://www.education.gouv.fr/botexte/bo020110/MENE0102836C.htm>





Les principes d'hygiène générale sont à rappeler: les enfants et adolescents atteints de troubles de la santé risquent, en effet, plus que d'autres, de nombreuses infections.

En conséquence, il convient :

- de veiller au lavage régulier des mains des élèves, notamment avant et après chaque récréation, repas, collation ou passage aux toilettes;
- d'éviter les eaux stagnantes (fleurs coupées, bacs à réserve d'eau, aquarium);
- de désinfecter, tous les jours, les lavabos, robinets, toilettes, jouets;
- d'éviter la présence d'animaux;
- d'aérer régulièrement les locaux. »

#### **Attention au sérieux des demandes :**

Beaucoup de responsables de restauration scolaire déplorent l'imprécision des demandes des régimes « sans ». Afin d'accueillir dans les meilleures conditions les enfants, on peut exiger de la part des familles un certificat récent, s'appuyant sur un diagnostic rigoureux.

#### **→ La réglementation relative à l'INformation au Consommateur - INCO**

Depuis 2005, la présence **d'allergènes** est obligatoirement mentionnée sur les emballages des denrées alimentaires.

**Un nouveau règlement européen N° 1169/2011 relatif à l'information du consommateur sur les denrées alimentaires, dit « INCO », harmonise les étiquetages des produits alimentaires dans l'Union Européenne. Il est entré en vigueur le 13 décembre 2014.**

Dans le cadre de cette nouvelle réglementation, le consommateur d'un restaurant ou d'une cantine doit être en mesure d'accéder **librement et directement à la liste des allergènes** présents dans les préparations de la carte ou du menu.

**Cependant, le décret n° 2015-447 du 17 avril 2015 relatif à l'information des consommateurs sur les allergènes** et les denrées alimentaires non préemballées a précisé certaines dispositions quant à l'application de cette réglementation en restauration collective.

Ainsi, l'article R112-14 du code de la consommation dispose que l'information sur l'utilisation d'un allergène obligatoirement portée à la connaissance du consommateur final, n'est pas requise dans le cadre de la restauration collective si avant toute consommation, le consommateur a la possibilité de refuser de consommer un ou des ingrédients ou auxiliaires technologiques ou dérivés d'une substance ou d'un produit énuméré à l'annexe II du règlement (UE) n° 1169/2011 du Parlement européen et du Conseil du 25 octobre 2011, qui peuvent être utilisés dans la fabrication ou la préparation d'une denrée alimentaire et être présents dans le produit fini, même sous forme modifiée.

En restauration scolaire, où les PAI sont appliqués et documentés, cette information au consommateur n'est donc pas obligatoire.

Il est en revanche obligatoire d'archiver pendant 3 années, les documents relatifs à chaque PAI.

## **EN CONCLUSION**

Les allergies alimentaires sont des affections sérieuses qu'il convient de traiter avec rigueur. La prise en charge la plus efficace et rassurante en restauration scolaire consiste à la gestion des PAI qu'il conviendra de suivre régulièrement. Cette tâche administrative revient normalement aux services de médecine scolaire.

## ↓ L'interview

**Virginie GRANDJEAN-CECCON.** Parcours personnel : Après un diplôme de diététicienne et un diplôme universitaire en nutrition et diététique, elle a travaillé pendant plus de 10 ans comme chef de projet pour une filière agro-alimentaire.

Elle s'installe ensuite comme travailleur indépendant pendant 7 ans et devient formatrice en nutrition pour des entreprises et différentes structures de formation publiques et privées. Elle accompagne de nombreuses structures ou collectivités dans le développement d'actions en nutrition.

Elle rejoint la Ville de Nice en 2013 comme diététicienne-nutritionniste en charge du service des Projets d'Accueils Individualisés (PAI) alimentaires. Elle assure la gestion administrative et technique des P.A.I sur la cuisine centrale et les restaurants scolaires et encadre les activités de l'équipe de production diététique.

### La collectivité

Ville de Nice

**Lauriano AZINHEIRINHA** : Adjoint au maire délégué à l'Éducation, la jeunesse et la restauration scolaire

**Bruno GILET** : Responsable du service :

**Nombre de restaurants scolaires** : 99 sites scolaires et 25 centres multi-accueils petite enfance

**Nombre d'agents** travaillant à la fabrication et à la distribution des repas : 706 personnes

### Le service restauration

**Nombre de repas préparés chaque jour** : plus de 24 000 repas

9 écoliers sur 10 déjeunent au restaurant scolaire.

### Production des repas sur site ou cuisine

**centrale** : 9 menus différents par jour pour l'ensemble des convives (scolaire, petite enfance, adultes).

### La distribution des repas

**Service à table** 85% et **en self** 15% en moyenne.

**Durée de la pause méridienne** : 11h30-13h30, soit 2h.

### La composition des menus

**Nombre de composants** : 5 pour les élémentaires et 4 à 5 pour les maternelles et pour la PE : 3 pour les « bébés », 4 pour les « moyens » et 4 à 5 pour les « grands »

**Grille de menus** : 9 menus standards pour la période scolaire avec :

- 2 menus « maternelles » pour 7 700 repas

- 3 menus « élémentaires » pour 13 200 repas

- 1 menu adulte pour 2 200 repas

- 3 menus pour les enfants des établissements de la petite enfance soit 1 000 repas

+ 335 repas/jour pour les PAI avec 80 typologies différentes

### Les achats de denrées

**Nombre de composants** : 77 marchés publics alimentaires : 50 en conventionnel et 27 en agriculture Bio

Fournisseurs locaux : sur quels types de produits : fruits et légumes pour environ 37,7 tonnes

% de produits Bio: 38 % pour le scolaire et 55% minimum pour la petite enfance

Certains aliments figurant au menu sont systématiquement servis en 100% Bio :

La quasi-totalité des féculents : riz, pâte, semoule, blé, boulghour, polenta et pommes de terre

Les œufs: omelettes et œufs durs

Tous les laitages nature et sucrés : yaourts, fromages blancs, petits suisses

Les pommes

Le pain

Les fruits servis aux enfants des écoles volontaires dans le cadre de l'opération « un fruit pour la récré »

Pour le scolaire 1 menu tout BIO/mois

Toutes les viandes servies sont d'origine « France », dont la quasi-totalité est soit en label rouge (hors égrené et boulettes de bœuf), soit issues de l'Agriculture Biologique (hors boulettes de bœuf)

## Le témoignage de Virginie GRANDJEAN-CECCON Responsable du service PAI Alimentaire – Ville de Nice

### Pouvez-vous nous dire ce qui a motivé les élus pour prendre en charge la responsabilité de préparer les repas des enfants souffrant d'allergies alimentaires ?

- À Nice, la volonté de la municipalité est de n'exclure aucun enfant y compris lorsqu'ils sont atteints de troubles de la santé. Et c'est pourquoi, Lauriano AZINHEIRINHA, adjoint au maire délégué à l'Éducation, a souhaité dès la reprise en régie directe de la restauration scolaire, améliorer la gestion des P.A.I, en coordination avec le service de Santé Scolaire de la ville de Nice et avec l'appui du Conseil Scientifique de la Nutrition (C.S.N.) mis en place par le maire de Nice, Monsieur Christian ESTROSI et présidé par le Pr Stéphane SCHNEIDER, Professeur de Nutrition au Centre Hospitalier Universitaire de Nice.
- Le service PAI dédié permet ainsi à 335 enfants atteints de troubles et ayant un PAI, de manger au quotidien « comme les autres » et « avec les autres » et de bénéficier des mêmes services que tous les écoliers, avec un menu répondant à leur « spécificité », une exclusivité quasi hexagonale, à laquelle la municipalité est attachée.

### À travers, l'expérience assez unique de la ville de Nice, pouvez-vous nous préciser quelles sont les exclusions les plus fréquentes ?

- Les exclusions les plus fréquentes concernent les allergènes suivants : Arachide, fruits à coques / Poisson, crustacés /Œufs /Laits.
- Mais aussi kiwi et autres fruits. Nous avons beaucoup d'enfants qui cumulent plusieurs allergènes et de plus en plus d'allergènes LTP (allergie croisée pollen et fruits et légumes).
- Nous faisons également des exclusions au gluten (allergie et maladie cœliaque) et assurons les régimes pour déficit en G6PD (anémie hémolytique congénitale) et autres troubles du métabolisme (phénylcétonurie, glycogénose, hypercholestérolémie familiale, etc.).


### Combien d'écoliers souffrant d'allergies sont actuellement pris en charge par votre service et ce chiffre est-il en augmentation ?

- Nous accueillons actuellement 335 enfants bénéficiant d'un PAI dont 300 en restauration scolaire et 35 enfants dans les établissements d'accueil de la petite enfance.
- Nous avons connu une forte augmentation des effectifs depuis la rentrée de septembre 2015 avec 16% d'effectifs en plus en quelques mois.

### Pouvez-vous nous préciser comment chaque dossier d'inscription d'enfant allergique est traité, quelles sont les étapes qui vous permettent d'analyser les besoins et les modalités de la prise en charge ?

- La famille demande la mise en place du PAI auprès du directeur d'école et du service de santé scolaire (municipal à Nice comme dans 11 autres villes). Celui-ci valide la demande médicale du PAI qui nécessite un certificat médical précisant les allergènes, émanant d'un allergologue ou d'un médecin spécialiste et un protocole d'intervention en cas d'urgence avec médicaments. Le service de santé scolaire transmet ensuite la demande validée à la diététicienne du service PAI de la





restauration scolaire qui analyse la faisabilité de cette prise en charge (produits, personnels, etc.). Ensuite une convention est signée entre les parents et la collectivité permettant ainsi une prise en charge sur les restaurants scolaires dans les 8 jours.

## Comment s'organise le travail en cuisine : achats, fabrication ?

- À Nice, le service PAI est à la fois complètement intégré à la cuisine centrale et à la fois autonome. Nous disposons d'une unité de production diététique composée de 4 personnes sur la cuisine centrale et de personnes référentes sur les restaurants scolaires.
- Cette unité gère les achats, la production, la distribution et le service des plateaux repas des enfants bénéficiant d'un PAI.
- Pour les achats, nous utilisons les produits alimentaires des marchés publics auxquels nous avons ajouté des exigences concernant les allergènes et avons également des marchés publics spécifiques pour les PAI comme par exemple un marché de produits sans gluten ou encore un marché de produits hypoprotidiques.
- 95 % de nos produits sont bruts et font l'objet d'une identification, d'un stockage et d'une modulation spécifiques. Ces produits sont ensuite mis en œuvre et conditionnés en zone de production diététique. Il s'agit d'une zone dédiée dans l'espace qui fait l'objet de nombreuses restrictions et procédures. Les plats sont conditionnés et étiquetés individuellement en barquette de couleur bleue et sont ensuite répartis en caissettes individuelles et nominatives selon la fiche plateau avant d'être livrés sur chaque site.
- Sur chaque restaurant, les caissettes bleues PAI font l'objet d'un traitement attentif par un personnel référent. Elles sont remises en chauffe et servies à chaque enfant concerné, sur un plateau de couleur bleue.

## Tenez-vous compte des risques de traces de présence et comment informez-vous les familles sur la présence des 14 allergènes majeurs (confère règlement INCO)

- Concernant les PAI, nous gérons à ce jour l'ensemble des 14 allergènes et autres allergènes (en dehors des allergènes alimentaires aéroportés) puisque chaque ingrédient peut être potentiellement un allergène pour un individu.
- Sur l'ensemble des restaurants scolaires, la présence dans les repas servis, des 14 allergènes à déclaration obligatoire est notifiée. Cette information est disponible sur le site <http://cantines.nice.fr> à la rubrique menus, en cliquant sur les composantes.
- Pour les aliments non mentionnés sur les menus comme la vinaigrette ou le pain, cette information est systématiquement indiquée sur le « **Mesclun de Ratatouille** » (lettre d'information de la restauration scolaire) et sur les tableaux d'affichages extérieurs.

## Avez-vous mis en place des formations dédiées pour les agents de cuisine et de service ?

- Des sessions de sensibilisation aux allergies alimentaires et de formation à nos procédures sont organisées pour nos préparatrices de cuisine, économistes et personnes de service référentes. Un audit annuel permet de voir si les procédures relatives aux PAI sont maîtrisées. A chaque « alerte », la diététicienne se rend sur le site pour analyser les dysfonctionnements et y apporter des mesures correctives.

- En complément, pour accompagner les encadrants de la pause méridienne, des sessions de sensibilisation autour du repas sont mises en place depuis 4 ans à l'initiative du Conseil Scientifique de la Nutrition<sup>1</sup>, qui a préconisé la formation des agents, notamment par des membres experts de ce conseil : pédiatres, allergologues, endocrinologues, chercheur, diététiciennes, etc.

## Quelles sont les précautions lors de la distribution des repas et le service en salle à manger ?

- Sur site, la première précaution réside dans la connaissance de l'enfant, de ses allergies et des exclusions alimentaires qui le concernent. Chaque enfant déjeune avec les autres enfants, mais à une place fixe et son repas est bien identifié grâce à un plateau bleu.
- Il y a tout d'abord un premier contrôle de conformité entre la fiche plateau de l'enfant et la présence des produits, à réception des caissettes nominatives.
- Ensuite pour chaque caissette, les barquettes bleues sont identifiées au nom de l'enfant et stockées séparément en chambres froides. La remise en température se fait séparément en haut des fours et le service plat par plat et enfant par enfant par le personnel référent.
- L'enfant installé à table en salle, reçoit progressivement, sur son plateau bleu les différentes composantes de son repas, c'est la même personne référente, qui valide encore une fois la conformité entre le plat et la fiche plateau. Le plateau bleu est ensuite débarrassé quand l'enfant quitte le restaurant.
- Il y a donc de nombreuses procédures à chaque étape permettant ainsi de « maîtriser » le risque allergique.

## On évoque souvent le fait que les parents n'osent pas signaler que leur enfant souffre d'allergies de peur qu'il soit refusé à la restauration. Avez-vous eu besoin de ré-assurer les familles sur ce point ?

- Il nous arrive assez régulièrement d'avoir des cas où l'enfant mange en restauration scolaire sans signalement d'allergie alimentaire. Dans notre ville, non pas par peur de l'exclusion mais soit parce que l'allergie de l'enfant ne semble pas importante soit parce que les parents pensent que l'enfant peut gérer lui-même l'éviction.
- La découverte d'une allergie alimentaire pendant le temps de restauration scolaire entraîne certes une exclusion mais de courte durée (en moyenne 1 semaine) le temps de mettre en place un PAI provisoire d'une durée maximale de 4 mois puis d'un PAI « définitif » élaboré par un allergologue ou un médecin spécialiste.

## En conclusion :

- La ville de Nice affiche une véritable volonté de prise en charge des enfants souffrant de troubles de la santé comme les allergies. Elle travaille à accentuer ses efforts sur les menus thématiques avec de nombreuses adaptations et développe de nouvelles recettes pour améliorer la diversité des menus. Une nouvelle cuisine centrale verra le jour à l'horizon 2018 avec une cuisine dédiée à l'élaboration des repas PAI, elle sera plus grande et totalement autonome (intégration de tous les espaces dans un module spécifique en parallèle du module de production principale). Une belle réalisation à venir au service des enfants ayant besoin d'un PAI.

<sup>1</sup> Créé en 2011 par C. ESTROSI et présidé par le Pr SCHNEIDER, ce conseil a pour mission principales :

- de formuler des recommandations sur les menus et leurs aspects nutritionnels auprès des professionnels ;
- d'effectuer une veille sanitaire ;
- assurer un rôle d'information ;
- donner les orientations de la politique de formation des personnels de la restauration.

## 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)**