

Les recommandations du GEMRCN

Le Programme National Nutrition Santé

Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est une action interministérielle de santé publique dédiée à l'amélioration de la nutrition, comprenant l'alimentation et l'activité physique, de la population française. Le PNNS est piloté par le ministère de la Santé en lien avec l'ensemble des ministères concernés dont le ministère de l'Economie, des Finances et de l'Emploi. La DGCCRF représente ce ministère au titre de la Consommation. Les actions du PNNS visent à améliorer la santé de la population française en intervenant sur de très nombreux domaines dont l'amélioration des connaissances en nutrition de la population, l'amélioration de la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire en partenariat avec les opérateurs économiques, la prévention, le dépistage ainsi que la prise en charge de la dénutrition et de l'obésité, la recherche....

Source : www.dgccrf.bercy.gouv.fr

Les enjeux

Plus de 10 millions de repas sont servis par jour en France en restauration collective, toutes formes confondues (restauration scolaire, restauration d'entreprise, restauration en institution pour personnes âgées, restauration en milieu hospitalier, restauration en milieu carcéral...). Optimiser la qualité de l'offre en restauration collective est dès lors un enjeu prioritaire pour le ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche.

Source : <http://agriculture.gouv.fr/ameliorer-l-offre-en-restauration>

Introduction aux recommandations du GEMRCN

Afin d'aider les acheteurs publics à élaborer le cahier des charges de leurs contrats de restauration collective, le GEMRCN a établi une nouvelle recommandation relative à la nutrition (n°15-07 du 4 mai 2007). Les recommandations nutritionnelles du GEMRCN couvrent toutes les populations, y compris la petite enfance, quelle que soit la structure publique de restauration, professionnelle, éducative, de soins, carcérale ou militaire. Ces recommandations ont pour but d'améliorer la qualité nutritionnelle des repas, compte tenu des données nouvelles concernant la santé publique, notamment la montée inquiétante du surpoids et de l'obésité, et des priorités nutritionnelles nationales établies dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Source : Recommandation relative à la nutrition du 4 mai 2007 (GEMRCN)

Objectifs prioritaires du GEMRCN

Les objectifs prioritaires sont basés sur ceux du Programme National Nutrition Santé :

- Augmenter la consommation de fruits, de légumes et de féculents
- Augmenter les apports en fer et en calcium
- Diminuer les apports en glucides simples ajoutés
- Diminuer les apports en lipides, en rééquilibrant les apports en acides gras
- Veiller aux excès d'apport en sodium, qu'il soit ajouté lors de la mise en œuvre du produit ou du plat, ou par le convive

Comment répondre à ces objectifs ?

Le GEMRCN recommande d'élaborer des plans de menus sur 20 repas successifs. Pour appliquer ces recommandations, sont proposés :

- des tableaux de fréquences de service des aliments établis pour :
 - Nourrissons et jeunes enfants, en crèche ou halte-garderie,
 - Enfants de plus de 3 ans, adolescents, adultes et personnes âgées en portage à domicile,
 - Personnes âgées en institution ou en structure de soins.
- un tableau récapitulatif des grammages en fonction des convives
Les portions recommandées sont établies pour les classes d'âge suivantes :
 - Enfants de moins de 18 mois,
 - Enfants de plus de 18 mois,
 - Enfants en maternelle,
 - Enfants en classe élémentaire,
 - Adolescents/adultes/personnes âgées en portage à domicile,
 - Personnes âgées en institution, midi,
 - Personnes âgées en institution, repas du soir.

Le document complet est téléchargeable à cette adresse :
http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/GEMRCN_2007.pdf
 Les tableaux sont téléchargeables individuellement sur le site du CCC France :
www.ccc-france.fr

Les grandes lignes

Pour les enfants de plus de 3 ans, les adolescents et les adultes

Quelques exemples de grammages Pour les adolescents et adultes

Grammage de produits *prêts à consommer* :

CRUDITES

Carotte râpée : 90 à 120 g
Salade verte : 40 à 60 g
Tomate : 100 à 120 g

VIANDE ET VOLAILLE

Bœuf sauté, bœuf braisé, sauté de porc : 100 à 120 g
Steak haché : 100 g
Rôti de bœuf, rôti de porc : 80 à 100 g
Cuisse de poulet : 140 à 180 g

ACCOMPAGNEMENT

Légumes cuits : 150 g
Riz, pâte, pomme de terre : 200 à 250 g

PRODUITS LAITIERS

Yaourts : 100 à 125 g
Fromage blanc : 100 à 120 g
Fromage : 30 à 40 g

FRUITS

Crus : 100 à 150 g
Cuits : 100 à 150 g

Entrées et accompagnement Fréquences recommandées

Entrée à base de légumes ou de fruits :
au minimum 10 sur 20 repas

Accompagnement : 10 légumes autres que secs et 10
féculents ou légumes secs sur 20 repas

Les produits protidiques Fréquences recommandées

Poissons : au minimum 4 sur 20 repas

Viande non hachée de bœuf, de veau, d'agneau et abats
de boucherie : au minimum 4 sur 20 repas

Les produits laitiers Fréquences recommandées

Sur 20 repas, doivent être proposés au minimum :

8 fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion

4 fromages contenant entre 100 et 150 mg de calcium par portion

6 produits laitiers ou desserts lactés contenant au moins 100 mg de
calcium et moins de 5 g de lipides par portion

Les fruits Fréquence recommandée

8 fruits crus sur 20 repas

Date limite de consommation (DLC et DLUO)

L'apposition d'une date limite sur les denrées a pour objectif de faire connaître au consommateur la limite au-delà de laquelle un aliment est susceptible d'avoir perdu ses qualités microbiologiques ou ses qualités organoleptiques, physiques, nutritives, gustatives etc.

Sur les emballages peuvent figurer deux types de date : soit une date limite de consommation (DLC) soit une date limite d'utilisation optimale (DLUO).

La date limite de consommation

La DLC indique une limite impérative. Elle s'applique à des denrées microbiologiquement très périssables, qui, de ce fait, sont susceptibles, après une courte période, de présenter un danger immédiat pour la santé humaine. Dans certains cas, c'est la réglementation en matière de contrôle sanitaire qui fixe une durée de conservation : yaourts, charcuteries et viandes fraîches, plats cuisinés réfrigérés, etc.

Elle s'exprime sur les conditionnements par la mention :
A consommer jusqu'au..., suivie de l'indication du jour et du mois.

Il est important de respecter cette date et de ne pas consommer un produit périmé, surtout si la température d'entreposage ou de conservation, mentionnée sur l'emballage, n'a pas été respectée (rupture de la chaîne du froid). En effet, la durabilité du produit et sa date limite de consommation, fixée par la réglementation ou par le fabricant, dépendent de la température à laquelle la denrée a été conservée. Il ne faut jamais congeler un produit dont la date limite de consommation est proche, atteinte ou dépassée.



La date limite d'utilisation optimale

La DLUO n'a pas le caractère impératif de la DLC. Une fois la date passée, la denrée peut avoir perdu tout ou partie de ses qualités spécifiques, sans pour autant constituer un danger pour celui qui le consommerait.

Tel est le cas, par exemple :

- du café qui, passé un certain délai, perd de son arôme
- des aliments de diététique infantile, qui perdent de leur teneur en vitamines une fois la DLUO dépassée
- des pâtisseries sèches qui, en vieillissant, perdent de leurs qualités gustatives.

La DLUO est exprimée sur les conditionnements par la mention :
A consommer de préférence avant le..., complétée par l'indication suivante :

- *jour et mois* pour les produits d'une durabilité inférieure à 3 mois
- *mois et année* pour les produits d'une durabilité comprise entre 3 et 18 mois
- *année* pour les produits d'une durabilité supérieure à 18 mois.



Seuls les produits munis d'une **date limite de consommation** doivent impérativement être retirés de la vente et de la consommation dès lors que cette date est atteinte.