

Évènements à venir

■ **30/03/2017 – Limoges (à CHEOPS 87) Conférence « Les FODMAPs : ces amis qui ne nous veulent pas que du bien ! » par le Docteur Corinne BOUTELOUP, MD, PhD MCU-PH, gastro-entérologue-nutritionniste CHU Estaing Clermont-Ferrand - Service de Médecine Digestive et Hépatobiliaire**

■ **24/11/2017 – Limoges (Lieu à déterminer) 12^{ème} journée interCLAN du Limousin**
Avec notamment 2 conférences :

« Répartition et choix des protéines sur la journée »
« Les laits végétaux chez l'enfant et l'adolescent une pratique anodine ? »
Des ateliers :
* Le manger mains
* les escarres

Pour plus d'informations
www.linut.fr

Le Décret n° 2012-144 du 30 janvier 2012, relatif à la qualité nutritionnelle des repas servis dans le cadre des services de restauration des établissements sociaux et médico-sociaux, fixe les principes de base auxquels les services de restauration des établissements sociaux et médico-sociaux (dont les EHPAD) doivent se conformer en matière de repas proposés à leurs clients. Dans ce contexte, **l'assurance de qualité nutritionnelle des repas est une obligation**, mais c'est surtout le respect de la personne âgée en qualité d'individu. C'est la raison pour laquelle, il est préconisé de proposer **des plats de substitution** lorsque cela est nécessaire.

En restauration collective, il est très difficile d'arriver à respecter les goûts, les envies, les allergies ou encore les convictions alimentaires de chacun. Vous trouverez donc dans ce document les éléments nécessaires afin de répondre favorablement aux besoins de vos résidents.

Qu'est-ce qu'un plat de substitution ?

C'est un plat qui sera **proposé à la place du plat prévu au menu**. Ce remplacement de la même catégorie nutritionnelle, peut concerner **n'importe quelle composante** du menu du jour, que ce soit l'entrée, le plat protidique, l'accompagnement, le produit laitier et/ou le dessert.

Celui-ci va permettre de proposer un repas aux personnes ne pouvant pas consommer ou n'appréciant pas une des composantes du menu et éviter les problèmes de dénutrition

Dans quel cas un plat de substitution peut-il être proposé ?

- **Allergies alimentaires** avec justification par **certificat médical**.
- **Aversions alimentaires avérées**. Il ne s'agit cependant pas de faire un menu à la carte mais de répondre à un réel dégoût.
- **Convictions alimentaires ou religieuses**. On peut retrouver par exemple les végétariens ou les sans porc.
- **Prescription médicale** : certaines préparations ne sont pas compatibles avec des régimes (diabétique, sans sel, sans résidu...) ou parfois des médicaments. Par exemples : les charcuteries sont exclues dans un régime sans sel strict. Les légumes secs sont exclus dans un régime sans résidu strict. Ou encore, le pamplemousse est exclu lors de la prise d'immunosuppresseurs, d'inhibiteurs calciques et antiarythmiques, de cisapride, de simvastatine, ou d'atorvastatine.

*Le plat de remplacement est **uniquement destiné** aux résidents relevant **d'un de ces quatre points**.*

Comment choisir le plat de substitution ?

Il est important de proposer des plats de substitution en respectant l'équilibre alimentaire des menus, et en respectant les recommandations du Groupement d'Etudes des Marchés en Restauration Collectives et Nutrition (GEMRCN).

Dans ce cadre-là, il est nécessaire que le plat de substitution soit de la même catégorie d'aliments que le plat initialement prévu :

- Charcuterie,
- Abats,
- Viande/poisson/œuf,
- Féculents,
- Légumes (crus ou cuits),
- Produits laitiers (laitage ou fromage),
- Fruits (crus ou cuits),
- Autres desserts.

Il ne doit y avoir qu'un seul plat de substitution par composante.



Si le plat proposé en remplacement n'est pas de la même catégorie d'aliments, l'équilibre alimentaire du repas, de la journée, voire même de la semaine, n'est plus respecté et ainsi les apports nutritionnels ne correspondent plus aux recommandations.

Il y a généralement un déséquilibre vers les lipides et les glucides complexes.

Exemple :

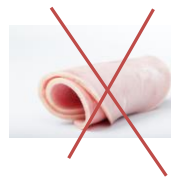
	Midi	Remplacement	Soir	Remplacement
Entrée	Carottes râpées	<i>Tomate</i>	Potage Parmentier	<i>Potage Vermicelles</i>
Plat protidique	Aile de raie	<i>Escalope de volaille au jus</i>	Œuf dur	<i>Jambon</i>
Accompagnement	Pâtes	<i>Riz</i>	Epinards béchamel	<i>Purée de céleri</i>
Produit laitier	Fromage ou laitage	<i>Fromage ou laitage</i>	Fromage ou laitage	<i>Fromage ou laitage</i>
Dessert	Ile flottante	<i>Flan vanille</i>	Pomme au four confiture	<i>Compote</i>



Ne peuvent pas être remplacées par



ou



ou



Des solutions pour limiter ces plats de substitution ?

- **Mettre en place des commissions de menus** afin :
 - de déterminer les préparations qui sont appréciées du plus grand nombre ou qui ne le sont pas du tout,
 - d'adapter les menus et ainsi limiter les modifications dues aux aversions avérées.
 - **de mettre régulièrement à jour les goûts et dégoûts** communs des résidents en prenant en compte les nouveaux arrivants

(pour en savoir plus sur les objectifs des commissions de menus : se référer à la Newsletter n°9).
- **Déterminer précisément les aversions** des résidents et tenir à jour les fiches de goûts.
- Être vigilant sur la gestion de la distribution au moment du service (**ne pas proposer les plats de substitution en première intention** et ne les servir que lorsque toutes les autres personnes sont servies) et bien adapter la quantité produite en cuisine pour limiter le gaspillage.
- **Réévaluer fréquemment les régimes** : En EHPAD, il n'est pas toujours conseillé de suivre un régime strict ou restrictif, sauf s'il y a une importante contre-indication médicale. Ainsi en réduisant les régimes, on limite la production de plats de remplacement qui ne seraient pas indispensables.
- **Ne pas multiplier les plats de substitution** : Essayer de proposer **un plat de remplacement unique** permettant de regrouper tous ces points (allergies, aversions, régimes...). Ces plats étant ponctuels selon les résidents et/ou le repas du jour, il n'y a pas de nécessité à avoir une grande variété dans les préparations proposées : ces plats **doivent uniquement répondre à une demande spécifique et unique** la plupart du temps.

