

→ COLLECTIVITÉS - ÉTABLISSEMENTS - PRODUCTEURS...

Les rencontres du Réseau LOCAL VENDÉE

→ Mercredi 19 octobre 2022 à 14 h 00
La Martelle
85170 Le Poiré-sur-Vie

Une journée d'échanges pour les Elus, Responsables de collectivités, Gestionnaires, Chefs et Personnels de restaurants collectifs, Agriculteurs, Entreprises Agro-alimentaires et Grossistes de proximité.



Madame ROIRAND Maire du Poiré-Sur-Vie





Santé



Repères alimentaires chez la personne âgée

Chez la personne âgée, bien manger, c'est **manger de tout**, en **quantités adaptées** et avec **plaisir** !

- **Quantités suffisantes** pour couvrir les besoins nutritionnels (proches de ceux de l'adulte)
- **Varié**, en accord avec le PNNS*
- **Sans restriction** (sauf indication médicale, à réévaluer régulièrement)

Recommandations PNNS
Mangerbouger.fr

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

| Augmenter ↗ | Aller vers ↗ | Réduire ↘ |
|--|---|--|
| Les fruits et légumes | Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets | L'alcool |
| Les légumineuses sèches: lentilles, haricots, pois chiches, etc. | Les poissons gras et maigres en alternance | Les produits sucrés et les boissons sucrées |
| Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc. | L'huile de colza, de noix, d'olive | Les produits salés |
| Le fait maison | Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée | La charcuterie |
| L'activité physique | Les aliments de saison et les aliments produits localement | La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats |
| | Les aliments bio | Les produits avec un Nutri-Score D et E |
| | | Le temps passé assis |

Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR

Repères alimentaires chez la personne âgée

Suffisamment de **protéines** pour entretenir ses muscles

Besoins nutritionnels > adultes



- Perte physiologique de masse musculaire avec l'âge
- Si trop importante, **sarcopénie** et perte d'autonomie



+



Quelques repères alimentaires pour la personne âgée

Poisson

2 fois/semaine



Produits laitiers

3-4/jour



Fruits et légumes

> 5 portions/jour



Féculents
en priorité complets

A chaque repas



Légumes secs

> 2 fois/semaine



Privilégier les huiles de
colza/noix/olive

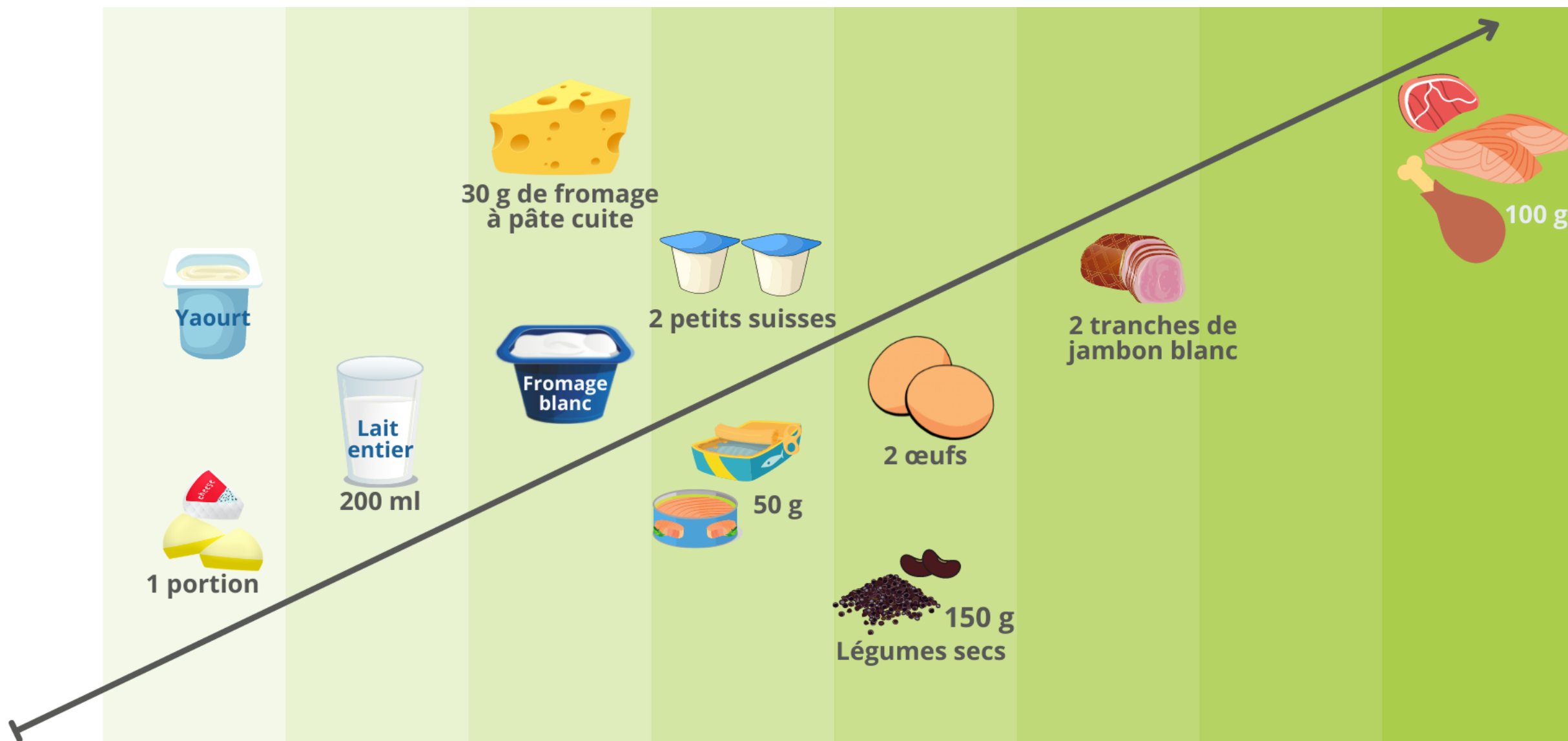


Eau/boissons

> 1,5 L/jour

Pour apporter des **fibres** qui contribuent à la régulation du transit

FOCUS : Les aliments riches en protéines



Les constats en EHPAD

8 résidents / 10 ne satisfont pas leurs besoins caloriques et/ou protéiques

4 résidents / 10 consomment moins de 2/3 des apports conseillés en protéines

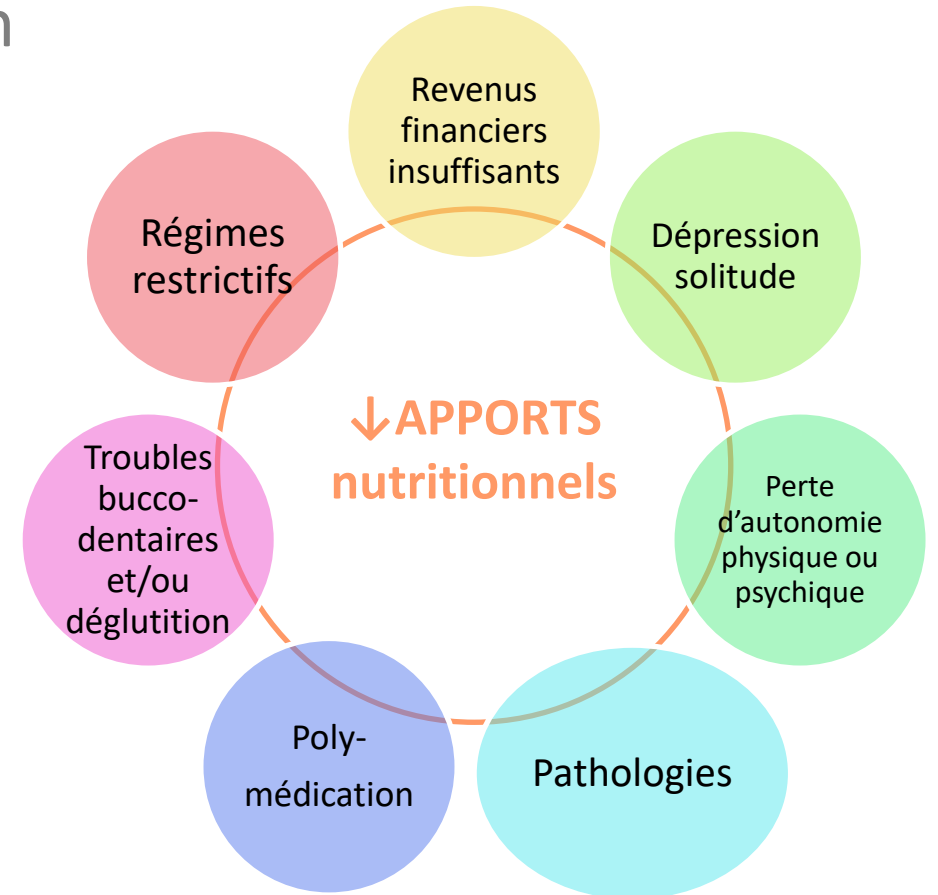
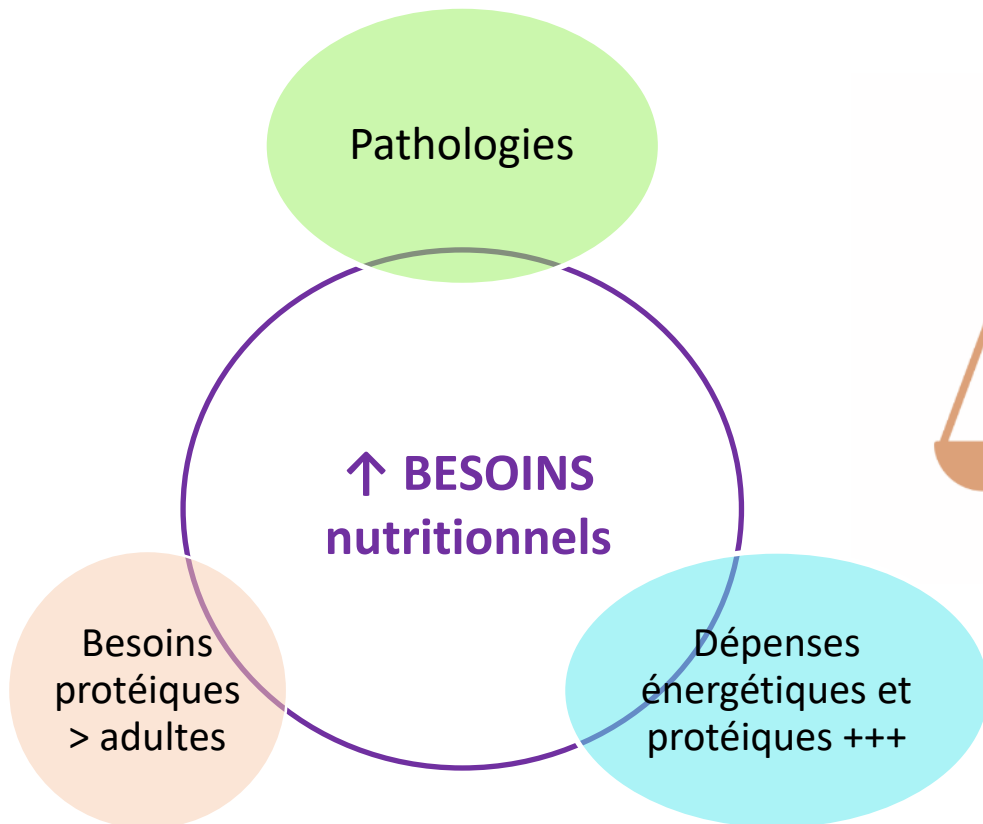
Consommation insuffisante de plats protéinés lors des repas principaux
→ 50-70 g de viande consommée au déjeuner en moyenne*



La dénutrition : un déséquilibre en apport et besoin...



La personne âgée : à risque de dénutrition



... qui entraine une perte de poids



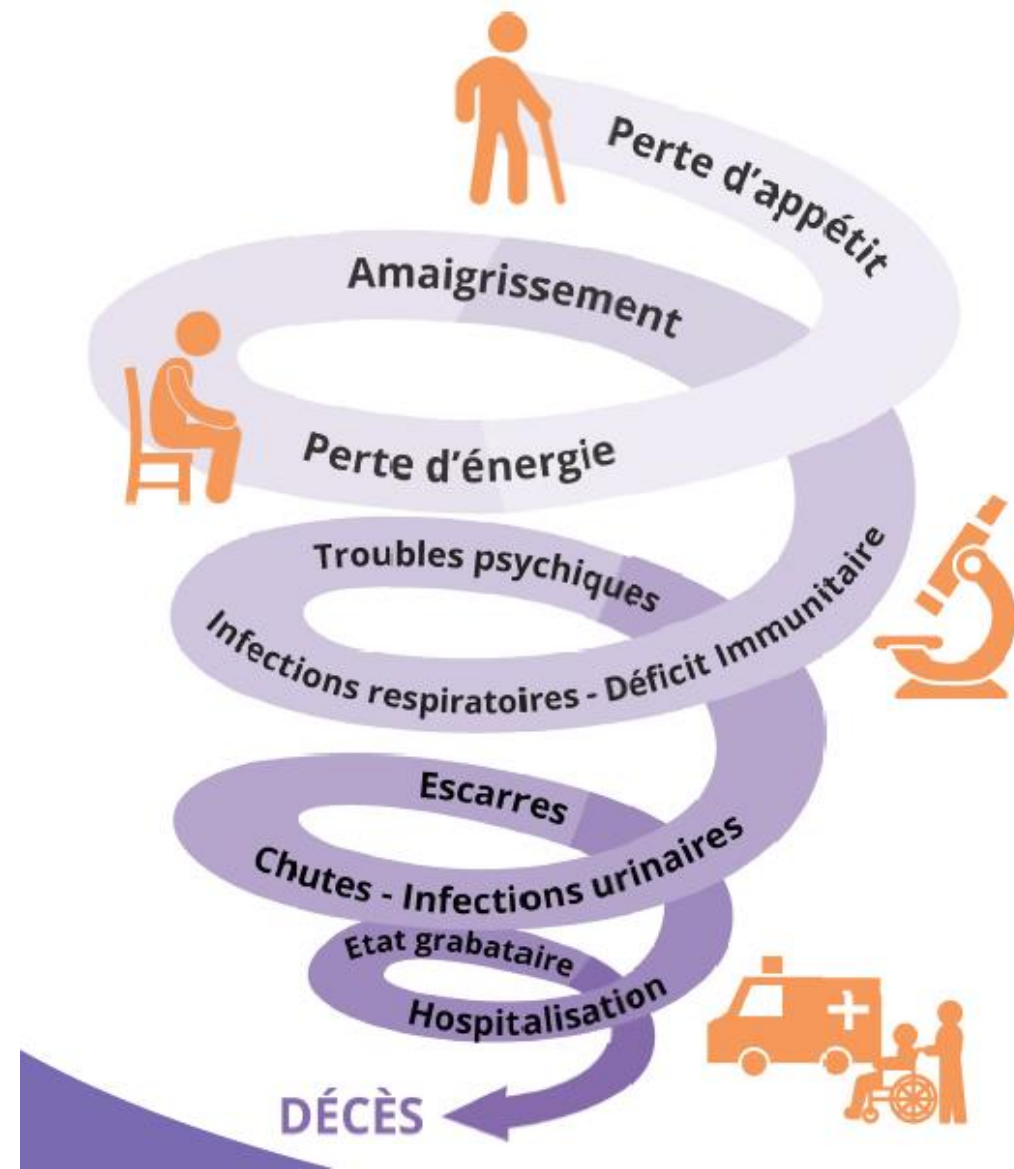
Perte de poids

mais aussi



Fonte musculaire

à l'origine de la plupart des complications de la dénutrition



Lutter contre la dénutrition en EHPAD



Objectif : Couvrir les besoins et maintenir le plaisir de manger

- ✓ Privilégier les aliments riches en **énergie et/ou en protéines** et adaptés aux goûts du patient
- ✓ **Fractionner** l'alimentation : augmenter la fréquence des prises alimentaires, ajouter des collations

Si nécessaire, enrichir l'alimentation :

- ✓ Augmenter l'apport en énergie et protéines d'une ration sans en augmenter le volume



Quand l'alimentation traditionnelle ne suffit pas à couvrir les besoins

- ✓ Proposer des **compléments nutritionnels oraux (CNO)**



Ressources - KIT D-NUT EHPAD

Kit de sensibilisation à la dénutrition pour les équipes et les résidents

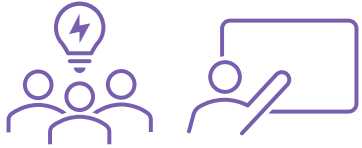
Des supports pédagogiques

Outils de repérage

Des fiches pratiques



Ressources - La SRAE Nutrition vous accompagne



- › Sensibiliser les professionnels
- › Définir des priorités d'actions



Temps d'information
Animation de réunion



- › Valoriser des actions/projets dans d'autres établissements



Webinaires thématiques
Mise en réseau



- › Proposition d'actions auprès des résidents, familles et professionnels



Semaine de la dénutrition





Plaisir





Vrai/Faux

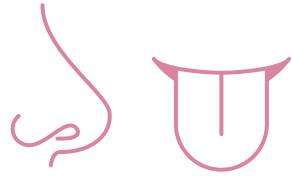


“

*En vieillissant, le goût/l'odorat est altéré,
il n'y a plus de plaisir lors du repas*

”





57 %

des + de 65 ans présentent un
déclin gustatif et/ou olfactif

Etude AUPALESSENS chez 559 personnes de plus de 65 ans



Prenez-vous toujours autant de plaisir à
manger, même si vous avez moins d'odorat ?

“ Ah oui ! Ah oui, oui, oui ! Manger, au contraire, c'est
presque le seul plaisir qu'il nous reste ! ”



Personnaliser et adapter aux capacités



Variez les menus et adaptez-les aux préférences des résidents



Adaptez la texture aux capacités du patient.



Aliments durs,
difficiles à macher,
secs



Mise en place de **fiches individuelles**

- Goût et non goût, habitudes...
- Capacités motrices et sensorielles



Si troubles de la déglutition et/ou de la mastication
Sur prescription, à réévaluer

- Varier les textures : haché/mouliné
- Attention au tout mixé qui ↓ appétit
- Séparer les composantes et soigner la présentation
- Enrichir avec œuf/crème/lait...

Renforcer la flaveur des recettes



Stimulez l'appétit en relevant les plats avec sel/poivre, épices et/ou herbes aromatiques.

- Eviter les plats fades, sans sel...
- Permettre un assaisonnement personnalisé

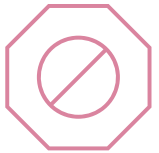
Ex : Des condiments à disposition des résidents

→ Augmentation significative de l'appréciation du repas et de la prise alimentaire

Etude AUPALESSENS



Supprimer les interdits



Halte aux régimes

(sauf contre-indication médicale et à réévaluer régulièrement)

- Régime diabétique et sans sucre
- Régime sans sel
- Régime amaigrissant
- Régime anti-cholestérol



Pas de régimes restrictifs
après 70 ans !

Bannir les produits allégés



Réduisent le plaisir du repas

Augmentent le risque de dénutrition





Vrai/Faux



“

Un même plat servi dans une assiette est mieux consommé qu'en barquette

”



Faire du repas un moment agréable

Aménagement de **la salle à manger**
(disposition des tables, décoration, lumière, bruit...)

Présentation des plats
(vaisselle, disposition dans l'assiette, textures mixées ...)

Service (plat au milieu de table, présentation orale du plat...)



Soignez l'environnement et la présentation du repas

Valorisation des **menus**
(information des convives, provenance des produits...)



L'environnement du repas stimule l'appétit

Meilleure prise alimentaire si le repas est servi à table dans une ambiance conviviale

Impliquer les résidents

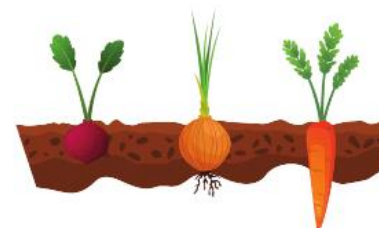


Par la convivialité

- Organiser des repas festifs/thématiques/liés à un évènement (*présentation d'un produit local, barbecue, anniversaires, Noël, Pâques...*)

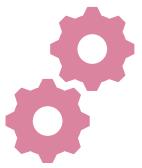
Par les gestes

- Recréer du lien avec le repas (*potager, atelier cuisine...*)



Par la parole

- Recueillir les avis/réactions (*passage du cuisinier pendant les repas, commission menu, idées de recettes...*)



Ressources – Boite à outils



RECUEIL D'ACTIONS POUR
**L'AMÉLIORATION
DE L'ALIMENTATION**
EN ÉTABLISSEMENTS HÉBERGEANT
DES PERSONNES ÂGÉES



Actions impliquant les résidents

Création de fiches individuelles
Participation à la préparation des repas



Actions sur l'environnement du repas

Aménager la salle à manger, le dressage des tables...
Casser la routine



Actions sur le contenu du repas

Mise en place d'une commission menu
Dégustation des plats





Durable



Les leviers pour diminuer l'impact environnemental



Les approvisionnements – produits SIQO

Loi EGalim

à partir du 1er janvier 2022



50%

de produits durables ou sous signes de qualité et d'origine

20%



issus de l'agriculture biologique



Loi Climat et Résilience
Spécificité pour les viandes et poissons (pour 2024)
→ au moins 60% de produits de qualité et durable

Ressources

ma cantine

www.ma-cantine.agriculture.gouv.fr

Plateforme numérique de service public pour
accompagner les professionnels de la restauration collective
sur les mesures de la loi EGalim et Climat et Résilience

➤ **Diagnostic** ➤ **Gestion des achats** ➤ **Information des convives**

En région Pays de la Loire



Les pratiques alimentaires - circuits courts et saisonnalité

- ↓ **impact environnemental** (*saisonnalité, moins de transport, moins d'emballage...*)
- ↑ qualité **gustative** et **nutritionnelle**
- ↑ **plaisir** des résidents (*lien avec producteur local, plats locaux...*)



- Recenser l'offre existante sur le territoire
- Faire le lien avec votre collectivité (communautés de communes, PAT...)

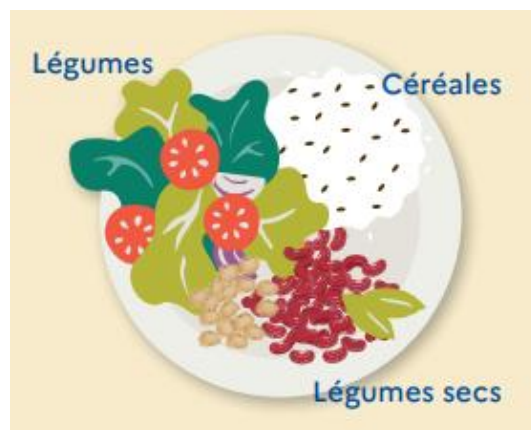


Les pratiques alimentaires – Augmenter les sources de protéines végétales

- Diversifier les sources protéines
 - Favoriser la consommation de légumes secs
 - **Qualité nutritionnelle intéressante** (fibres, protéines...)
 - Peu couteux



Loi EGalim



Plats « mixtes »





Vrai/Faux



“

Pour éviter le gaspillage, je réduis les portions

”



Lutte contre le gaspillage alimentaire

→ Loi EGalim

- Mise en place d'une démarche
 - Mobilisant tous les acteurs
 - A partir d'un diagnostic pour mesurer et identifier les causes
 - Plan d'actions à 3 niveaux : cuisine/service/conso

Expérimentation Maison Gourmande et Responsable (2019-2021)

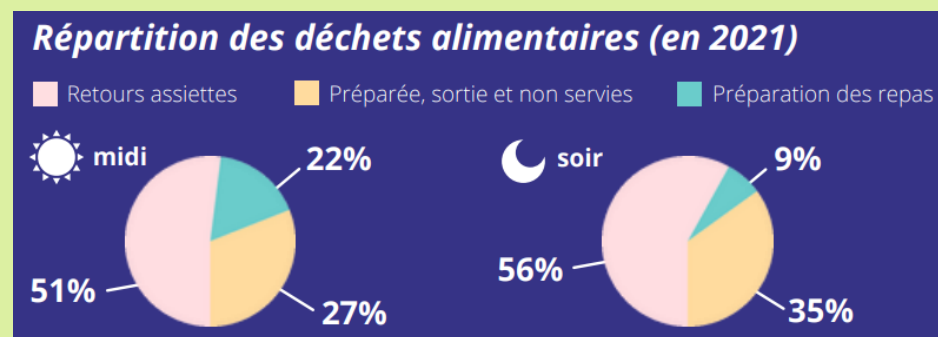
135 g/pers/repas » 122g/pers/repas

- 10%

- 20% déchets alimentaires



4 500€ d'économie/établissement





Ressources – Boite à outils

Agence de l'Environnement
et de la Maîtrise de l'Énergie

RÉALISER UN DIAGNOSTIC DU GASPILLAGE ALIMENTAIRE



| | Aliments à peser | Finesse des pesées | Durée des pesées | Calculer le coût | Actions complémentaires |
|--------------------------|--------------------------------|--|---|---|--|
| NIVEAU 1 1 | Tous les déchets alimentaires | Peser les restes de pain séparément des autres aliments | Trois jours consécutifs, en évitant les services peu représentatifs | Ratio simple : 0,20 € / 100 g de gaspillage | Sensibiliser les convives : affiches sur le gaspillage, communication sur les aliments de qualité... |
| NIVEAU 2 2 | Restes consommables uniquement | NIVEAU 1 + Séparer les « restes préparés non servis » des « retours plateaux » | Une semaine | Utiliser le coût matière moyen* de l'année précédente | Mobiliser le personnel : évolution des pratiques, formations, recettes anti-gaspi... |
| NIVEAU 3 3 | Restes consommables uniquement | NIVEAU 2 + Peser séparément les composantes | Pesées sur un cycle complet du plan alimentaire | Utiliser la valeur réelle des produits** gaspillés sur la période de pesée | Fixer des objectifs de réduction et prévoir de nouvelles pesées après une période d'action |

* Coût matière moyen : ratio en € / 100 g calculé sur une année, connaissant le prix et le poids totaux des denrées achetées en un an.

** Valeur réelle des produits : coût du gaspillage rapporté aux prix d'achat réel des produits.



OPTIGEDE



OPTIGEDE
Centre de ressources
économie circulaire et déchets



PESÉES EFFECTUÉES EN CUISINE

| | LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | | DIMANCHE | |
|---|--|------|-------|------|----------|------|-------|------|----------|------|--------|------|----------|------|
| | Midi | Soir | Midi | Soir | Midi | Soir | Midi | Soir | Midi | Soir | Midi | Soir | Midi | Soir |
| Nombre total de repas préparés | | | | | | | | | | | | | | |
| DONNÉES DE PESÉES | Notez ci-dessous la quantité de déchets alimentaires (en kg) | | | | | | | | | | | | | |
| Déchets de préparation des repas | | | | | | | | | | | | | | |
| Nourriture préparée, sortie et non servie (hors potage) – jetée à la fin du service | | | | | | | | | | | | | | |
| Potage préparé, sorti et non servi - jeté à la fin du service | | | | | | | | | | | | | | |
| Préciser qui est en charge de la pesée : | | | | | | | | | | | | | | |

Cet outil a été réalisé à destination des EHPAD dans le cadre du projet "Maison Gourmande et Responsable".





Prise alimentaire
Couverture des besoins nutritionnels



**Favoriser le plaisir
de manger**

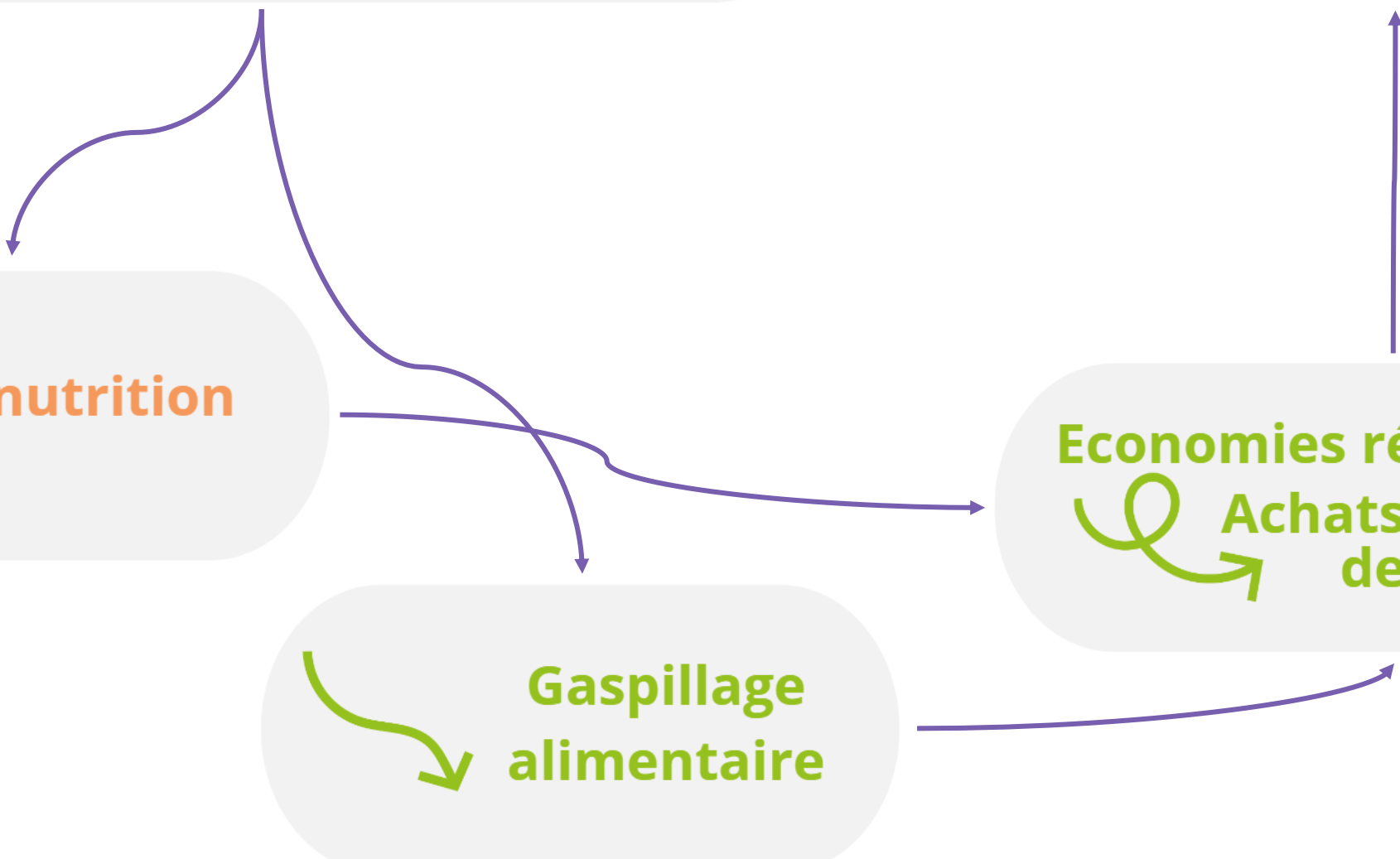


Dénutrition

Economies réalisées
Achats de produits
de qualité



**Gaspillage
alimentaire**



AMÉLIORER L'ALIMENTATION EN EHPAD

Les ressources pour vous aider en Pays de la Loire



Plaquette

LES RESSOURCES À VOTRE DISPOSITION EN PAYS DE LA LOIRE



Accompagnement dans la mise en oeuvre de projets en lien avec la **nutrition (alimentation et activité physique)**.



Un **kit de sensibilisation** à la **dénutrition**, avec des supports pédagogiques, des outils de repérage et des fiches pratiques.
www.sraenutrition.fr



Un **outil** gratuit destiné à **accompagner** les restaurants collectifs qui souhaitent proposer à leurs convives une cuisine **saine**, de **qualité** et respectueuse de **l'environnement**.
www.monrestauresponsible.org



Formation des professionnels et **animations** dans les établissements pour favoriser **une alimentation plaisir et santé**.
www.silverfourchette.org ; contact@silverfourchette.org

Une alimentation adaptée aux besoins nutritionnels pour **prévenir et lutter** contre la **dénutrition**

Le repas, un moment convivial et agréable pour **favoriser le plaisir de manger**

SANTÉ

PLAISIR

Alimentation en EHPAD


DURABLE




Une **boîte à outils** pour entamer une démarche de lutte contre le **gaspillage alimentaire**, en autonomie ou grâce à un **accompagnement**.

www.maison-gourmande-responsable.org
Contact : m.leblay@fnaqpa.fr

Une **boîte à outils** avec un recueil, une méthode et des outils concrets pour augmenter **l'alimentation de proximité et de qualité** afin de favoriser le **plaisir de manger** des résidents.

Issue de l'expérimentation : "Des produits sarthois dans les cuisines des Ehpad".

www.sarthe.fr/node/6175

 **ma cantine**

La **plateforme numérique** de service public pour informer, outiller et accompagner tous les acteurs de la restauration collective sur l'ensemble des mesures de **la loi EGAlim et de la loi Climat et Résilience**.
www.ma-cantine.beta.gouv.fr
Contact : contact@egalim.beta.gouv.fr

Un approvisionnement de qualité, ancré dans les territoires et une réduction du gaspillage alimentaire, pour **respecter l'environnement**

 **Accompagnement** de restaurants collectifs (**approvisionnement, EGAlim, marché public, réduction du gaspillage**)

Partage d'expériences et d'informations grâce aux "**Réseaux LOCAUX**"

approlocal.fr Commande en ligne de **produits locaux**
Contact : virginie.boureau@pl.chambagri.fr



www.gabbanjou.com ; www.gab72.org ; www.gab44.org ; www.gab85.org ; www.civambio53.org

CONTACTS



Charlotte BAUDRY

charlotte.baudry@sraenutrition.fr



Aurélie TURPAUD

aurelie.turpaud@sraenutrition.fr



Plus d'informations sur
[**www.sraenutrition.fr**](http://www.sraenutrition.fr)



Monsieur Guillaume VOINEAU

Elu du Réseau LOCAL

