



Tous à table !

Outil pour une alimentation saine, agréable et équilibrée en institutions

RÉALISÉ PAR L'ARCHE NAMUR-BIERGES, L'ASPH,
LE CENTRE ESPOIR & JOIE ET L'IMP RENE THONE

Mode d'emploi



Table des matières

Mode d'emploi de l'outil

I. Objectifs	p.3
II. Présentation	p.4
1) Le tableau p. 4	
A	p.4
B, C, D, E , F	p.5
G	p.6
2) Les magnets	p.4
3) Les fiches	p.7
III. Mode d'emploi et utilisation	p.8
1) Pour réaliser un repas complet et équilibré	p.8
2) Pour réaliser une journée équilibrée	p.9
3) Pour réaliser une semaine équilibrée	pp.9-10
IV. Recommandations	pp.11-13



Mode d'emploi

I. Objectifs

Cet outil pédagogique est destiné aux personnes déficientes mentales vivant en institutions, ainsi qu'à ceux qui cuisinent, à ceux qui élaborent les menus et à ceux qui font les achats.

Il a pour objectifs de :

- Sensibiliser à une alimentation saine et équilibrée tout en alliant les plaisirs de la table.
- Apporter un support pour créer et vérifier les menus d'une journée et/ou d'une semaine.
- Contribuer à une meilleure gestion du poids, en maintenant le plaisir
- Amener une réflexion sur la gestion globale de l'alimentation en termes de santé, d'environnement et de consommation.

II. Présentation

L'outil se présente sous forme d'un tableau accompagné d'un ensemble de 125 magnets.

1) Le tableau

	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Semaine type:
Petit déjeuner	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	Maximum 2x céréales Maximum 1 à 2 x garniture grasse
10h	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	
Dîner	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	Minimum 1x poisson et 2x volaille Max. 1 x viande hachée
16h	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	
Souper	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	[Icons]	Maximum 2 x charcuterie grasse
Journée idéale: ●●●●●●●● + 10 à 12 ●								Maximum 5 extrasom.

Il reprend les différents repas pris sur une journée et durant une semaine.

Les repas sont représentés par différentes pastilles de couleurs qui correspondent aux groupes alimentaires, à savoir :

A. L'EAU ET LES BOISSONS



B. LES PRODUITS LAITIERS



C. LES FRUITS



D. LES CÉRÉALES ET FÉCULENTS



E. LES LÉGUMES (CUITS, CRUS ET POTAGES)



F. LES ACCOMPAGNEMENTS PROTÉINÉS



G. LES EXTRAS



On retrouve également dans le tableau :

- La journée idéale (en bas du tableau) est représentée par les pastilles de couleur qui servent de repères pour atteindre une journée équilibrée.
- Une semaine type (à droite du tableau) qui permet de vérifier les fréquences à ne pas dépasser pour certains groupes alimentaires.

2) les magnets :

Vous trouverez :

14 magnets de fruits
 7 magnets de légumes
 7 magnets de crudités
 7 magnets de soupe
 14 magnets de yaourt et fromage blanc
 7 magnets de lait
 7 magnets de fromage
 1 magnet de préparation panée
 1 magnet de pâtisserie
 1 magnet de biscuits
 1 magnet de produits frits
 2 magnets de céréales
 5 magnets de pommes de terre
 2 magnets de fèves/haricots/lentilles/soja/pois secs

14 magnets de pain
 5 magnets de volaille
 4 magnets de poisson
 4 magnets de viande
 4 magnets de quinoa/riz/blé/semoule
 3 magnets de charcuterie
 2 magnets de viande rouge
 2 magnets d'œufs
 1 magnet de soja
 1 magnet de pizza
 1 magnet de viennoiserie
 4 magnets de pâtes
 1 magnet de plat préparé



3) les fiches

Les fiches pratiques vont apporter des informations sur les différents groupes alimentaires cibles, les habitudes saines, et donner des idées de recettes

- Les boissons cfr. Point A
- Le lait, les produits laitiers et alternatives végétales cfr. Point B
- Les fromages cfr. Point C
- Les graisses ou matières grasses cfr.
- Les fritures cfr. Point G
- Le sucre et produits sucrés
- Les biscuits et céréales petits déjeuner cfr. Point B
- La charcuterie cfr. Point G
- Les plats préparés cfr. Point G
- Idées recettes d'apéros sains
- Idées recettes de goûters gourmands
- Idées recettes de cakes santé
- L'activité sportive



III. Mode d'emploi et utilisations

Mode d'emploi

Le tableau peut s'utiliser de manière individuelle et/ou collective en présence d'un animateur.

1. Pour réaliser un repas complet et équilibré

Il suffit de compléter le repas avec les magnets correspondants aux pastilles indiquées dans chaque case.

Tous les repas doivent être accompagnés d'un apport hydrique sous forme de boissons sans sucres ajoutés

- Le petit déjeuner : il se compose d'une boisson, d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'un fruit.
- Les collations (matin et après-midi) peuvent se composer d'une boisson, d'un fruit et/ou d'un produit laitier. Les légumes peuvent également y être introduits (cf. potage en collation de la matinée).
Une des collations peut se positionner au repas de midi pour autant que le nombre de pastilles correspondant à la journée idéale soit respecté.
- Le repas de midi : est présenté sous la forme d'une assiette divisée en compartiments afin de proposer une quantité approximative d'aliments. On y retrouve donc :



- ✓ ½ assiette de légumes
- ✓ ¼ protéines
- ✓ ¼ féculents

A vous de composer votre menu avec les trois magnets cités

- Le repas secondaire (« tartine » ou « froid ») : est également représenté sous la forme d'une assiette avec une répartition différente de celle du repas de midi. On propose donc :



- ✓ ½ assiette de légumes
- ✓ 1/8 de produit laitier et/ou 1/8 de protéines
- ✓ ¼ féculents



2. Pour réaliser une journée équilibrée :

Une journée idéale correspond à la bonne répartition des groupes alimentaires au sein de la journée. Le but étant de se rapprocher le plus possible de la représentation indiquée en bas du tableau, à savoir :

- ✓ 3 portions de féculents
- ✓ 3 portions de produits laitiers et dérivés
- ✓ 2 portions de fruits
- ✓ 3 portions de légumes
- ✓ 1-2 portions de protéines (viandes, volaille, poisson, œufs, charcuterie, légumineuses)
- ✓ 10 à 12 verres d'eau (et autres boissons : thé, café, tisane sans sucres ajoutés)

Note : pour les matières grasses que l'on peut consommer au sein de la journée, nous vous conseillons de vous référer à la fiche « Graisses ou matières grasses ».

3. Pour réaliser une semaine équilibrée

La semaine type reprend différentes fréquences alimentaires à respecter : certains aliments ne sont à consommer qu'au minimum et d'autres au maximum.

- **Pour le déjeuner :**
 - ✓ Limiter les céréales petit déjeuner à 2 fois par semaine.
 - ✓ Limiter les garnitures grasses (de type pâte à tartiner au chocolat, pâtes à tartiner au spéculoos, et autres ...) à deux fois par semaine.
- **Pour le repas " complet " (principal) :**
 - ✓ Consommer au minimum 1 x du poisson sur la semaine
 - ✓ Consommer au minimum 2 x de la volaille sur la semaine
 - ✓ Limiter la consommation de viande hachée (bolognaise, saucisses, pain de viande, boudins, hamburger, boulettes...) à une fois par semaine.
- **Pour le repas « tartines/froid » (secondaire) :**
 - ✓ Limiter la consommation de charcuteries grasses à 2x par semaine (saucissons, salami, préparations à la mayonnaise, pâtés, boudins ...)
- Les extras sont les aliments non repris dans les groupes alimentaires indispensables : viennoiseries, pâtisseries, plats préparés industriels, fritures, préparations panées, biscuits. Ils peuvent éventuellement être présents et leur consommation doit être limitée à 5x par semaine.



Utilisations

- ✓ **Travail sur les groupes alimentaires :**
 - Apprendre les différents groupes alimentaires et les aliments qui les constituent.
 - Réaliser différents types de travaux sur les groupes : les bienfaits, recettes et utilisations (cf. fiches comme base d'informations), etc.

- ✓ **En collectif :**
 - Réaliser une semaine équilibrée sur le tableau à l'aide des magnets et en déduire les menus à confectionner ;
 - Traduire des menus déjà proposés/choisis et les placer dans le tableau afin d'en vérifier le bon équilibre alimentaire et si nécessaire, les ajuster ;
 - Réaliser un travail sur un repas en particulier, exemples : « équilibre du petit déjeuner ? », « équilibre du repas de midi ? »...
 - Réaliser un travail d'équilibre d'une journée alimentaire ;

- ✓ **En individuel :**
 - Idem collectif ;
 - Application d'un régime spécifique



IV. Recommandations nutritionnelles et diététiques

Dans ces lignes qui suivent, nous voulons vous transmettre des informations scientifiquement établies, de façon brève et facile d'approche mais surtout nous voulons qu'elles soient pratiques.

L'apport énergétique

Les populations que l'on peut rencontrer au sein de ce type d'institutions peuvent avoir des besoins énergétiques et nutritionnels très différents et très variables.

En effet, une personne sans aucune activité physique et plutôt grabataire, n'aura pas les mêmes besoins que celle qui est atteinte de tremblements divers et d'hyperkinésie.

Pour cet outil, nous avons opté pour un apport énergétique moyen de 1800 kcal par jour pour les femmes, et d'un apport de 2000 à 2200 kcal pour les hommes. Ces apports font références aux recommandations adultes du CSS 2009 en regard d'une activité journalière légère.

Les apports nutritionnels

Toujours suivant ces recommandations, l'apport en protéines devrait couvrir 9-11 % de ce besoin énergétique.

Dans la pratique, on permet une tolérance à 15% qui tient compte des habitudes culturelles de la population.

Concrètement, nous recommandons une consommation journalière de 120-150 g de viande/volaille/poisson œufs ou d'alternative végétale (VVPOALV).

L'apport sera également complété par les produits laitiers et les aliments d'origine végétale.

La qualité du choix des apports en VVPOALV est également importante, car leur profil en graisses n'est pas similaire. Ainsi, on propose de respecter certaines fréquences de consommation.

- ✓ Minimum 2x de la volaille par semaine
- ✓ Minimum 1x (à 2x) du poisson (gras) sur la semaine
- ✓ Limiter les viandes hachées et préparées à 1x par semaine
- ✓ Introduire une alternative végétale 1x par semaine
- ✓ Limiter les apports en œuf et mets préparés à base d'œufs à 1-2 x/semaine
- ✓ Limiter un maximum les charcuteries grasses (>10 % MG) à 2x/semaine



Les apports en graisses doivent représenter 30-35 % des apports énergétiques totaux soit un apport total moyen journalier de 65 g pour les femmes et 75 g pour les hommes.

Il faut avoir à l'esprit, qu'une partie des graisses que nous consommons se retrouvent de façon cachées dans les aliments (viandes, fromages, sauces commerciales, plats industriels etc). Il sera donc nécessaire d'être vigilant quant à la qualité des produits qui seront sélectionnés, pour établir un repas ou un menu. Quant aux graisses visibles, il est plus facile d'en contrôler les quantités et la qualité. En pratique, on se représente cet apport en graisses ajoutées par l'utilisation de 8-9 cuillères à café par jour pour les hommes, et 6 pour les femmes.

Dans cette famille, nous retrouvons d'autres composants dont le cholestérol. Il est important à petites doses mais il peut s'avérer néfaste si les quantités absorbées deviennent plus importantes, et que l'hygiène de vie générale n'est pas satisfaisante. Les recommandations conseillent de limiter les apports à 300mg par jour. Le cholestérol se trouve principalement dans les produits d'origine animale comme la viande (grasse), les abats, les œufs, les fromages, les graisses (beurre, crèmes culinaires), etc.

Nous entendons beaucoup parler des graisses trans. Elles ont un effet similaire ou potentiellement plus néfaste que les graisses saturées. Issues de processus industriels, on les retrouve principalement dans les plats préparés commerciaux, dans les pâtisseries et viennoiseries, les biscuits de bas de gamme et industriels, les aliments frits, graisses de fritures solides. Les recommandations visent à un apport de graisses trans proche de 0, d'où la nécessité d'éviter les plats préparés industriellement.

Nous retrouvons également dans les graisses, les acides gras oméga 3. Ils ont de multiples rôles et certains dérivés indispensables ne sont apportés que par les aliments. Il faut retenir que les sources d'oméga 3 sont les poissons (gras), les noix (et autres), les graines, certaines huiles : noix, colza, soja.

Dans la pratique, on suggérera au moins un poisson gras dans le menu de la semaine, les huiles de colza ou de soja seront utilisées à froid pour des préparations de crudités. Les noix et graines peuvent toujours être intégrées sous forme de collation ou de garniture d'un plat.

Les apports en glucides et en fibres doivent couvrir au moins 55% de l'apport énergétique total et doivent être représentés par des aliments tels que les céréales complètes, les légumineuses (pois, lentilles, pois chiches), les fruits et légumes.

Dans la pratique, les céréales et féculents seront choisis complets (pain complet/aux céréales, blé, riz complet, ...) et seront présentés à chaque



repas principal (petit déjeuner, dîner, souper). Ces apports seront complétés majoritairement par des légumes et puis des fruits. L'OMS recommande un apport minimum de 400 g de fruits et légumes par jour. Ceci représente au minimum 1 pomme et 1 bol de potage.

Dans l'idéal, il est suggéré de présenter au moins un fruit en collation/dessert et une ration de légumes équivalente à une demi-assiette au sein des repas de midi et du soir.

En ce qui concerne les sucres ajoutés, les nouvelles recommandations de l'OMS tendent à diminuer cet apport à maximum 5 % de l'apport énergétique total soit environ un apport moyen de 25 g de sucres ajoutés par jour. (cf. fiche des équivalences).

L'apport hydrique doit atteindre 1.5 l par jour chez l'adulte, par temps tempéré. Ceci représente 10-12 verres d'eau par jour. Cet apport doit être majoré par un climat plus chaud ou dans certaines situations pathologiques (fièvre, infections, diarrhée, etc.).

L'apport en alcool n'est pas une recommandation à atteindre en soit. Il n'y a donc pas d'objectif nutritionnel. Cependant une tolérance est fixée à 4 % de l'AET. Ceci représente 11 g d'alcool par jour.

Les apports en minéraux et oligoéléments sont multiples et ils sont tous importants. Une bonne couverture en ces divers éléments est réalisée quand l'alimentation est suffisante en quantité, c'est-à-dire, par la consommation suffisante en calories, et quand l'alimentation est variée.

- ✓ L'apport en calcium chez l'adulte doit atteindre les 900 mg par jour, soit une consommation de 1 verre de lait ½ écrémé, 1 yaourt et 50 g de fromage à pâte dure. A partir de 60 ans, ces apports augmentent à 1200 mg par jour.
- ✓ L'apport en sodium ne doit pas dépasser les 2 g par jour chez l'adulte, soit 5-6 g de sel par jour.
En pratique, il convient d'éviter d'ajouter du sel pour la préparation des plats et de miser sur les herbes et épices.
- ✓ L'apport en vitamine C doit atteindre 110 mg chez l'adulte. Pour atteindre cet objectif, il est recommandé de consommer des végétaux sous forme crue : fruits, légumes et herbes aromatiques.



Éditrice responsable : Florence Lebailly — Secrétaire générale ASPH – Rue
Saint-Jean 32-38 – 1000 Bruxelles