



GUIDE NATIONAL SUR LES BONNES PRATIQUES NUTRITIONNELLES POUR LA RESTAURATION EN MILIEU SCOLAIRE ET UNIVERSITAIRE



EDITION 2023

MANUEL DU RESTAURATEUR

AVANT-PROPOS

Le District Autonome d'Abidjan et ses Partenaires, a entamé le renforcement d'un partenariat avec le Ministère de la Santé de l'Hygiène Publique et de la Couverture Maladie Universelle à travers le Programme National de Nutrition pour une lutte contre les maladies non transmissibles en Côte d'Ivoire à travers le projet : « **Partenariat pour des Villes-Santé (PHC)** » qui s'inscrit dans le Plan National Multisectoriel de Nutrition du Gouvernement Ivoirien.

En amont aux campagnes de sensibilisation dans les collèges, lycées et universités : un « **Guide National sur les Bonnes Pratiques Nutritionnelles pour la Restauration du milieu Scolaire et Universitaire** » a été élaboré pour le renforcement des capacités des acteurs des restaurations collectives.

La malnutrition sous toutes ces formes particulièrement la malnutrition par excès est un véritable problème mondial et national aux conséquences importantes pour la vie, la santé, la croissance, et en général pour la productivité économique des individus et des sociétés. Malheureusement, elle touche au capital humain particulièrement la « Jeunesse » : richesse indéniable de nos pays qui représente près de 42 % de la population totale ivoirienne.

Ce « Guide » aborde un des aspects de cette malnutrition notamment les consommations excessives de sucre, sel et matières grasses qui font des ravages de façon silencieuse au sein de nos populations. Il offre donc des éléments fondamentaux pour combler les lacunes et mettre à disposition des restaurateurs un manuel, une feuille de route pour lutter de façon conséquente contre les maladies non transmissibles chez les jeunes : fleuron du capital humain de notre pays en utilisant les bonnes pratiques nutritionnelles.

Ce « Guide » devrait donc être un outil que nous devons promouvoir et soutenir pour le changement de comportement face à la surconsommation de sucre, sel et matières grasses à travers des politiques, directives et normes adaptées pour la mise à disposition d'aliments sains, nutritifs et diversifiés dans les repas, les assiettes et les verres des élèves et étudiants.

TABLE DES MATIERES

- INTRODUCTION, CONCEPTS & DEFINITIONS.....	4
1^{ère} PARTIE : LES DISPOSITIONS MAJEURES D'UNE RESTAURATION COLLECTIVE :	7
I/ - LES ELEMENTS CLES D'UNE RESTAURATION COLLECTIVE	8
I.1/ - L'environnement	8
I.2/ - Le matériel de production	8
I.3/ - Les méthodes de travail	8
I. 4/ - La matière première	9
I. 5/ - Le personnel	9
II/ - LA PREVENTION DES RISQUES SANITAIRES : LES BONNES PRATIQUES D'HYGIENE EN RESTAURATION COLLECTIVE	10
II.1. – Le milieu	10
II.2. – Le matériel de préparation	10
II.3. – La matière première	10
II.4. – Le Personnel	11
III – LES ACTIONS ESSENTIELLES EN HYGIENE (AEH)	12
III.1./ - Prenez l'habitude de la propreté	12
III.2./ - Séparez les aliments crus des aliments cuits	12
III. 3./ - Faites bien cuire les aliments	13
III. 4./ - Maintenez les aliments à bonne température	14
III. 5/ - Utilisez de l'eau et des produits sûrs	15
IV/ - LES CONSEILS DE BONNES PRATIQUES D'HYGIENE EN RESTAURATIONS COLLECTIVES	16
IV.1. – Le Milieu	16
IV.2. – Les Méthodes de travail.....	16
IV.3. – Le Personnel	17

2^{ème} PARTIE : LES RECOMMANDATIONS, DIRECTIVES ET NORMES NUTRITIONNELLES POUR LA LUTTE CONTRE LES EXCES DE SUCRE, DE SEL ET DE MATIERES GRASSES EN RESTAURATION COLLECTIVE.....	19
I - LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE	22
I.1. - Eau : à consommer abondamment 1,5 à 2 litres par jour	23
I.2. - Fruits et légumes : au moins 5 par jour	23
I.3. - Céréales et dérivés : 3 fois par jour, à chaque repas	24
I.4. - Lait et produits laitiers : 2 à 3 fois par jour	24
I.5. - Viandes, poissons et œufs : 1 à 2 fois par jour	24
I.6. - Matières grasses : limiter leur consommation	24
I.7. - Sucres ou produits sucrés : limiter leur consommation	25
I.8. - Sel : une consommation à limiter mais pas à supprimer	25
II. - DIRECTIVES NUTRITIONNELLES CLES	26
II.1 - La fourniture des aliments variés et équilibrés sur le plan nutritionnel	26
II.2 - Le choix des aliments entiers et frais plutôt que les aliments transformés	26
II.3 - La Fourniture de plus de fruits et légumes.....	27
II.4 - L'élimination des acides gras trans et le passage des acides gras insaturés aux acides gras saturés	27
II. 5 - La limitation des sucres libres	28
II.6. - La limitation du sodium ou du sel	28
III. - LES NORMES NUTRITIONNELLES	29
III.1 - Besoins nutritionnels	29
III.2 Les Repas standards	30
III.3 Normes pour la préparation des aliments.....	32
ANNEXES	33
ANNEXE A : LES FICHES D'INSPECTION DES RESTAURATIONS COLLECTIVES.....	35
ANNEXE B : MESSAGES DE SENSIBILISATION.....	47

I/ - INTRODUCTION, CONCEPTS & DEFINITIONS

I.1. - INTRODUCTION

Soulignant le rôle indéniable de l'éducation dans l'épanouissement individuel et de la transformation des sociétés, les états africains, dès leur accession à l'indépendance, se sont fixé l'objectif d'une scolarisation à 100%. Ainsi, dans ces pays en voie de développement, la majorité des enfants en âge scolaire fréquentent une école. Ils y restent toute la journée à cause de l'indisponibilité des parents et l'éloignement de leurs lieux d'habitation. Malheureusement, très peu d'écoles fournissent le repas de midi. Le premier vrai repas de la journée, voire l'unique, est pris le soir surtout en zone rurale (FAO, 2002). Ces situations sont à l'origine de l'augmentation du taux d'abandon, de la baisse du rendement scolaire et la réduction du taux de scolarisation des enfants, surtout des filles en milieu rural.

Le gouvernement ivoirien, afin d'accroître le taux de scolarisation dans l'enseignement primaire et le maintien des élèves tout le long de leur cursus, s'est engagé depuis 1989 avec l'assistance du Programme Alimentaire Mondial (PAM), dans un vaste programme de développement des cantines scolaires. Depuis lors, ces cantines ont contribué à rehausser le niveau de scolarisation et le taux d'accroissement des effectifs qui est passé à 12,5 % contre seulement 1,4% ainsi qu'à réduire les taux d'échec et d'abandon moyen annuel à 3% contre 5,9%.

Sur le plan nutritionnel, les différentes études effectuées en Côte d'Ivoire indiquent que les carences nutritionnelles demeurent un problème de santé publique. Au nombre des populations les plus touchées, figurent les enfants dont les besoins nutritionnels sont considérables (SMART, 2008, 2010, 2011; EDS, 2011 ; MICS, 2012). Ces carences sont dominées par les malnutritions chroniques (25,4 % en 2008 et 30 % en 2012) et les carences en micronutriments (vitamine A, fer et iode).

Les conséquences de ces carences sur le développement physique, cognitif et intellectuel des enfants sont importantes. Même modérées, elles peuvent entraîner une réduction de la capacité d'apprentissage des enfants. Ce qui augmente le taux d'échec scolaire affectant ainsi le capital humain.

La Côte d'Ivoire est donc confrontée au triple fardeau de la malnutrition, marqué à la fois par la persistance de la sous-nutrition, la faim invisible et l'accentuation de la surnutrition.

La malnutrition chronique est le reflet de multiples privations. Elle reste la forme la plus répandue chez les enfants de moins de cinq ans, ce qui en fait en Côte d'Ivoire un véritable problème de santé publique. **Il faut y ajouter la malnutrition par excès de sucres, de sel, de matières grasses**

Face à cette situation, le Gouvernement Ivoirien, sous l'égide du Président de la République, a fait de la lutte contre la malnutrition une priorité nationale. Il reconnaît que seuls des efforts concertés et synergiques à travers plusieurs secteurs permettront de réduire rapidement et durablement ce fléau dans notre pays.

Dans ce contexte et dans le cadre du projet « **Partenariat pour des Villes – Santé** » que le **District Autonome d'Abidjan (DAA)** en collaboration avec le **Programme National de Nutrition** du Ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de la Couverture Maladie Universelle (MSHP-CMU) a proposé l'élaboration d'un « **guide sur les bonnes pratiques nutritionnelles recommandées pour la restauration collective des établissements scolaires et universitaires** » spécifique aux restaurateurs.

Aussi, ce document de formation de référence vient-il amorcer voire améliorer les prestations des acteurs des cantines scolaires et restaurants universitaires en Côte d'Ivoire par un renforcement de leurs capacités dans le domaine des bonnes pratiques nutritionnelles pour les bien-être et le mieux-être des élèves et étudiants de la Côte d'Ivoire.

La « **restauration collective** » est définie par une prise de repas dans un cadre public par opposition à la restauration familiale, elle est également nommée restauration hors foyer (AFSSA,2003). En fonction des objectifs visés par les restaurateurs, cette restauration peut prendre plusieurs formes notamment dans le secteur de l'enseignement où elle est réservée aux élèves de la maternelle, du secondaire et aux étudiants permettant une meilleure concentration dans les études et un gain de temps. (Lafay et al,2002).

Ce secteur d'activité connaît une véritable expansion toutefois, elle est menacée par les maladies d'origines alimentaires principalement les Toxi-Infections Alimentaires Collectives (TIAC). (UMVF,2008).

L'une des principales sources de survenu de ces TIAC dans l'alimentation reste le personnel qui peut introduire des agents pathogènes dans les aliments lors de la production, la transformation, la distribution et même à la présentation.

Face à la persistance des maladies alimentaires dans ce secteur d'activité, de nombreuses solutions s'imposent dont les plus recommandées restent le recrutement d'un personnel diplômé et la formation voire le renforcement des capacités des agents sur les bonnes pratiques nutritionnelles.

Un « **guide de bonnes pratiques nutritionnelles** » : pratique, précis et spécifique d'une part aux conditions de travail et d'autre part aux différentes directives et recommandations pour **lutter contre la consommation excessive du sel, des sucres libres et des matières grasses** qui induisent des maladies métaboliques non transmissibles notamment : le diabète, l'hypertension artérielle, le surpoids, l'obésitéa donc été conçu particulièrement pour les agents des restaurations collectives.

I.2.- CONCEPTS ET DÉFINITIONS

Aliments : Ce sont des substances naturelles complexes qui contiennent au moins deux nutriments. Ils fournissent les nutriments (glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux) nécessaires au bon fonctionnement de l'homme (rester en vie, se déplacer, travailler, construire de nouvelles cellules et tissus pour la croissance, la résistance et le contrôle des infections).

Alimentation équilibrée : Ensemble de mesures concernant la quantité d'aliments, leur distribution dans la journée, le type d'aliment et la façon de s'alimenter afin de respecter l'équilibre alimentaire. Une alimentation équilibrée est composée de toutes les substances nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Il doit donc apporter suffisamment de macro et micronutriments.

Aliments malsains : Aliments et boissons individuels ou composés riches en énergie (kcal), en sodium, en sucre et/ou pauvres en autres nutriments bénéfiques tels que les protéines, les vitamines, les minéraux, les fibres et les composés non nutritifs. Ces aliments et boissons ont pour la plupart

un goût salé et/ou sucré prononcé et une sensation en bouche riche en matières grasses.

Aliments préemballés : denrées alimentaires emballées ou préparées à l'avance dans un récipient, prêtes à être offertes au consommateur ou destinées à la restauration.

Aliments riches en nutriments : aliments contenant des glucides complexes, des protéines, des micronutriments et des graisses saines dans les bonnes proportions.

Aliments sains : tous les aliments non définis comme des aliments malsains.

Aliments transformés : produits alimentaires fabriqués industriellement dans lesquels du sel, du sucre, de la graisse et/ou d'autres ingrédients culinaires ont été ajoutés à des aliments non transformés ou peu transformés pour les conserver ou les rendre plus appétissants.

Besoins en nutriments : ils représentent la quantité moyenne d'énergie et d'autres nutriments nécessaires chaque jour à l'organisme pour maintenir une bonne santé physique et santé mentale, en tenant compte de leur état physiologique, sexe, poids, âge et activité physique.

Boisson sucrée : désigne les boissons non alcoolisées qui contiennent des édulcorants caloriques ou du sucre ajouté ou des édulcorants artificiels ou non caloriques sous forme de liquide, de sirop, de concentré ou de mélange solide qui est ajouté à de l'eau ou à d'autres liquides pour faire une boisson.

Calories : C'est l'unité de mesure de la valeur énergétique ou de la quantité d'énergie contenue dans les aliments.

Digestion : C'est le processus de transformation par le tube digestif des aliments en petites substances, nutriments afin qu'ils soient absorbés et passent dans le sang.

Eau : C'est le composant principal du corps humain (60% de la masse corporelle). Elle est nécessaire à la digestion, à l'absorption et à d'autres fonctions corporelles. Il est régulièrement perdu par la sueur, l'urine et la respiration.

Énergie : L'énergie chimique totale disponible dans les aliments (en kilocalories ou kcal) et ses constituants macronutriments (glucides, lipides et protéines).

Etat nutritionnel : C'est l'état physiologique d'un individu qui résulte de la relation entre la consommation alimentaire (en macro et micronutriments) et les besoins, ainsi que la capacité de l'organisme à absorber et utiliser les nutriments.

Macronutriments : Ce sont des substances nécessaires en grande quantité au bon fonctionnement de l'organisme. Ce sont les protéines, les glucides et les lipides.

Malnutrition : C'est un état pathologique résultant d'une insuffisance par excès ou par écart entre l'apport alimentaire et les besoins de l'organisme. La malnutrition prend trois formes différentes : la sous-alimentation ou dénutrition (manger insuffisamment) ; la suralimentation : le trop manger ou se suralimenter et ; les carences alimentaires (manger mal ou de manière déséquilibrée).

Micronutriments : Ce sont des substances nécessaires en petite quantité au bon fonctionnement de l'organisme. Ce sont des éléments tels que les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments. Ces micronutriments sont indispensables pour une bonne assimilation, une bonne transformation, une bonne utilisation des macronutriments.

Nutriments : Ce sont des substances chimiques résultant de la transformation des aliments dans l'organisme. Les nutriments essentiels pour la santé sont les macronutriments et les micronutriments.

Nutrition : C'est l'ensemble des réactions (métaboliques) par lesquelles notre corps transforme et utilise la nourriture pour obtenir tout ce dont elle a besoin pour son bon fonctionnement et pour entretenir sa vie.

Plat fraîchement préparé (repas/collations) : Préparations maisons composées majoritairement ou entièrement d'aliments et d'ingrédients culinaires non transformés ou peu transformés.

Sodium : Il fait référence à la teneur en sel de l'aliment. 1 g de sodium (Na) équivaut à environ 2,5 g de sel.

Sucres libres : Monosaccharides et disaccharides ajoutés aux aliments et boissons par le fabricant, le cuisinier et/ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus.

1^{ère} PARTIE :

LES DISPOSITIONS MAJEURES D'UNE RESTAURATION COLLECTIVE :

- Éléments Clés**
- Bonnes Pratiques d'Hygiène**
- Actions Essentielles en Hygiène**
- Conseils en Restauration Collectives**

I/ - LES ELEMENTS CLES D'UNE RESTAURATION COLLECTIVE

Une restauration collective a obligation de respecter un certain nombre de disposition majeures spécifiques : à l'environnement ou au milieu, au matériel de production, au matériel de travail, aux matières premières, et au personnel.

I.1/ - L'environnement

L'environnement extérieur d'une restauration collective scolaire et universitaire est marqué par **la présence d'un dépôt d'ordures** qui doit **être situé à une distance de 5 à 10 m des bâtiments**. Le ramassage des ordures doit être confié à un sous-traitant.

Il doit exister **deux types d'entretien** de l'environnement intérieur à savoir:

l'entretien quotidien et l'entretien hebdomadaire. L'entretien quotidien des locaux se fait en trois séances. La première est programmée le matin avant la production, la seconde se fait après la production et la dernière après le service du soir. L'entretien hebdomadaire est un entretien général de tous les locaux qui se fait tous les samedis.

I.2/ - Le matériel de production

Il existe deux types de matériel à savoir : le petit et le gros matériel. Le petit matériel est composé des : cuillères, fourchettes, couteaux, verres, assiettes, carafes, plateaux Leur entretien doit se faire à tout moment en partie grâce à une laveuse automatique pour les cuillères, fourchettes, couteaux, plateaux et, de façon manuelle pour le reste : verres, carafes.... Le gros matériel est composé de la batterie culinaire, les marmites et des cuvettes. Leur entretien se fait de façon manuelle.

I.3/ - Les méthodes de travail

Le **produit de désinfection** couramment utilisé est « **l'eau de Javel** » notamment l'eau de Javel à **12°chlorimétrique (Ch.)**.

L'eau de javel est utilisée comme désinfectant du petit matériel, des crudités et des fruits. Pour l'entretien des surfaces, l'eau est mélangée à l'eau de javel et/ou du savon liquide. Très souvent, la dilution de l'eau de javel n'est pas correctement faite en effet pour son utilisation appropriée, il faut choisir obligatoirement celle à 12° Ch. dont le contenu d'un capuchon de la bouteille sera dilué dans un litre d'eau afin d'avoir une eau chlorée à une concentration de 1,2° Ch qui constitue un désinfectant efficace. Ainsi **il faut donc proscrire l'eau de javel à 8° Ch. dans vos établissements.**

Les denrées non périssables notamment : le riz, les conserves, l'huile, les ignames...sont **conservées dans un magasin** à une **température comprise entre 23°C et 30° Celsius (C).**

Les denrées périssables sont en revanche **conservées** dans des chambres à une **température comprise entre - 4°C et - 6°C** pour les **viandes et les poissons** pendant au plus 7 jours. Les **légumes** sont conservés dans une **chambre froide à 16°C.**

I. 4/ - La matière première

Le critère de choix des fournisseurs est basé sur la qualité/prix. Le responsable chargé des achats devrait avoir une expérience dans ce domaine. **Les feuilles, légumes et fruits** sont directement issus des champs ou des marchés de gros et, **leur conservation n'excède pas 24 heures.** Les marchandises de mauvaise qualité sont refusées.

Le poisson et la viande doivent venir d'un fournisseur agréé avec comme exemple : le port de pêche d'Abidjan pour la cantine du campus FHB. Le cahier de charge tenant uniquement compte des critères logistiques et non hygiéniques à savoir : la quantité, le poids, le prix unitaire, prix total....

I. 5/ - Le personnel

Tous les agents des restaurations collectives **doivent effectuer une fois l'an** d'une part **des examens médicaux** (selles, gorge, nez, peau et sang) et d'autre part **des vaccins recommandés** (Hépatite A et B, Fièvre typhoïde, Tétanos, Méningite, COVID-19...) sans omettre un **déparasitage tous les six mois.** Ces agents doivent **bénéficier d'un renforcement de capacités et des formations.**

Le personnel doit être **pourvu en tenue de travail** constitué essentiellement de : blouses, pantalons, chaussures, coiffes, gants La répartition et la fréquence de lavage des tenues doit être indiquée sur un tableau.

II/ - PREVENTION DES RISQUES SANITAIRES : LES BONNES PRATIQUES D'HYGIENE EN RESTAURATION COLLECTIVE

Les bonnes pratiques d'hygiène englobent l'ensemble des comportements, pratiques et méthodes utilisées pouvant garantir la salubrité des aliments en restauration collective. Le champ d'application des bonnes pratiques d'hygiène est généralement : le milieu, la matière première, les méthodes de travail et le personnel.

II.1. – Le milieu

Le milieu abritant le local de la restauration ne doit pas être une zone polluée ou exposée à la pollution. **Ce local doit être aéré naturellement, facilement accessible et fourni en eau** par le réseau de distribution publique. **Les différents services du restaurant** doivent être **compartmentés**. Leur entretien doit se faire en cas de besoin cependant, un programme d'entretien général de tous les locaux doit être établi.

II.2. – Le matériel de préparation

Le matériel de préparation est principalement **constitué de la batterie culinaire, du gros matériel** essentiellement constitué des marmites et casseroles et **du petit matériel** qui comprend les cuillères, fourchettes et couteaux. Tout ce matériel est en contact direct avec les aliments qu'il peut contaminer, c'est pourquoi **il faut veiller à son entretien**. Généralement le nettoyage de la batterie culinaire et du gros matériel se fait de façon manuelle en prenant toutes les précautions d'hygiène. Quant au petit matériel, il pourrait être nettoyé dans des laveuses automatiques.

II.3. – La matière première

La matière première constitue la **source de contamination directe du consommateur** c'est pourquoi, elle doit faire l'objet **d'un contrôle systématique et d'une surveillance** depuis la livraison jusqu'à la consommation en passant par la cuisson.

Les responsables de l'entreprise de restauration doivent s'assurer que les **fournisseurs possèdent un agrément** et un **certificat de salubrité** délivré par les structures en charge de l'hygiène et de la salubrité publiques.

De façon inopinée, le responsable des achats doit visiter les fournisseurs en vue de s'enquérir des conditions de traitements des denrées alimentaires.

II.4. – Le Personnel

L'homme est le principal vecteur de contamination microbienne dans une cuisine c'est pourquoi, le personnel en restauration collective doit faire sienne toutes les exigences relatives à l'hygiène dans ce secteur.

Les mains doivent être convenablement lavées avec de **l'eau propre et du savon**. Un système de lavage hygiénique des mains doit être installé dans les différents secteurs du restaurant. Ils doivent comprendre un lavabo à commande manuelle et un distributeur automatique de savon liquide.

Les tenues de travail sont obligatoires lors des opérations culinaires et doivent comprendre : une blouse, une veste, des pantalons, des chaussures de sécurité, des charlottes et des coiffes pour la protection des cheveux et un masque bucco-nasal, de même que des gants pour les préparations à haut risque.

Le personnel doit avoir une hygiène corporelle correcte et bénéficier régulièrement de formation en hygiène alimentaire. Enfin, un certificat médical doit attester annuellement de l'état de santé du personnel.

III – LES ACTIONS ESSENTIELLES EN HYGIENE (AEH)

Les 5 clés de l'OMS pour des aliments plus sûrs¹

III.1./ - Prenez l'habitude de la propreté

- **Lavez-vous les mains avant de toucher des aliments et relavez-les souvent pendant que vous cuisinez**
- **Lavez-vous les mains après être allé aux toilettes**
- **Lavez et désinfectez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments**
- **Tenez les insectes, les rongeurs et les autres animaux à l'écart des aliments et de la cuisine.**

Pourquoi ?

La plupart des micro-organismes ne provoquent pas des maladies mais beaucoup de microorganismes dangereux sont présents dans le sol, dans l'eau, chez les animaux et les êtres humains. Ces microorganismes dangereux sont véhiculés par les mains, les torchons et les ustensiles, et en particulier les planches à découper. Le plus léger contact suffit pour qu'ils passent dans les aliments et provoquent des maladies d'origine alimentaire.

III.2./ - Séparez les aliments crus des aliments cuits

- **Séparez la viande, la volaille et le poisson crus des autres aliments**

¹ OMS. Les 5 clés pour des aliments plus sûrs. Disponible sur : https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5keys_fr.pdf?ua=1

- **Ne réutilisez pas pour d'autres aliments le matériel et les ustensiles** tels que les couteaux et les planches à découper **que vous venez d'utiliser pour des aliments crus**
- **Conservez les aliments dans des récipients fermés** pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer.

Pourquoi ?

Les aliments crus, en particulier la viande, la volaille et le poisson, et leurs sucs, peuvent contenir des micro-organismes dangereux susceptibles de contaminer d'autres aliments au cours de la préparation ou de la conservation.



III. 3./ - Faites bien cuire les aliments

- **Faites bien cuire les aliments**, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson
- **Portez** les mets tels que **les soupes et les ragoûts à ébullition** pour vous **assurer qu'ils ont atteint 70°C**. Pour la viande et la volaille, vérifiez que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utilisez un thermomètre

- **Faites bien réchauffer les aliments déjà cuits.**

Pourquoi ?

Une cuisson à cœur élimine la plupart des micro-organismes dangereux. Des études ont montré que des aliments cuits à 70°C peuvent être consommés sans danger.

Certains aliments comme les viandes hachées, les rôtis roulés, les grandes pièces de viande et les volailles entières exigent une attention particulière.

III. 4./ - Maintenez les aliments à bonne température

- **Ne laissez pas des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante**
- **Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C)**
- **Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir**
- **Ne conservez pas des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur**
- **Ne décongelez pas les aliments surgelés à température ambiante.**

Pourquoi ?

A température ambiante, les microorganismes se multiplient très rapidement dans les aliments. A moins de 5°C ou à plus de 60°C, la croissance des micro-organismes est ralentie ou interrompue. Certains microorganismes dangereux continuent de se multiplier à moins de 5°C.



III. 5/ - Utilisez de l'eau et des produits sûrs

- **Utilisez de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination (ébullition, chloration, filtration)**
- **Choisissez des aliments frais et sains**
- **Préférez des aliments traités de telle façon qu'ils ne présentent plus de risque comme le lait pasteurisé**
- **Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommez crus**
- **N'utilisez pas d'aliments ayant dépassé la date de péremption.**

Pourquoi ?

Les produits bruts, de même que l'eau et la glace, peuvent contenir des microorganismes dangereux et des produits chimiques. Les produits bruts présentent d'autant moins de risques qu'ils ont été soigneusement choisis, ou simplement lavés et pelés.

Savoir = Prévenir

IV/ - LES CONSEILS DE BONNES PRATIQUES D'HYGIENE EN RESTAURATION COLLECTIVE

IV.1. – Le Milieu

Les poubelles doivent être **positionnées dans des endroits isolés des aliments ou de matériel de production**. A l'intérieur de chaque poubelle est ouvert un sac poubelle dans lequel les déchets devraient être versés. Ces poubelles doivent être de préférence à commande non manuelle.

Le ramassage des ordures doit être quotidien. Toutes les ordures de la cantine doivent converger vers un dépôt unique dont le ramassage doit se faire à intervalle de deux jours.

IV.2. – Les Méthodes de travail

A l'intérieur de ces méthodes de travail ; quatre éléments seront traités à savoir : l'usage des produits d'entretien et de désinfection, l'usage de l'eau de Javel, le lavage des mains et la gestion des restes.

a/ - L'usage des produits d'entretien et de désinfection

Les produits d'entretien participent à la limitation de la prolifération des microbes. Il est donc **important de savoir les utiliser** pour leur meilleure efficacité en tenant compte des consignes énumérées ci-dessous :

- Quelque soit le produit utilisé, il est **impératif de se conformer aux indications du fabricant** ;
- **Limiter le nombre de produits utilisés** dans le même établissement afin, d'éviter les possibles confusions ;
- **Respecter les dosages** et les indications de conservation ;
- Les désinfectants doivent **être utilisés sur des surfaces inertes propres** ;
- **Eviter de mélanger à un produit ou d'employer successivement deux produits différents**, cela pourrait rendre le produit inefficace.

b/ - L'usage de l'eau de Javel

Pour la désinfection des crudités à savoir les salades et les fruits, son utilisation nécessite qu'elle soit fortement diluée. Selon **Liguori**, il est donc recommandé pour la désinfection des crudités de prendre **0,2 ml d'eau de Javel titrée à 12° Ch pour 1 litre d'eau et remuer le tout pendant 5 mn.**

c/ - Le lavage des mains

Le lavage des mains doit inclure les trois (3) étapes que sont : **le savonnage, le rinçage et le séchage des mains.** Le processus de lavage des mains proposé par l'OMS est le suivant :

- Frotter les deux mains l'une contre l'autre en insistant sur les espaces entre les doigts, le pourtour des ongles, la pulpe des doigts et les poignets ;
- Rincer abondamment en partant des ongles vers le poignet ;
- Garder les mains au-dessus des coudes ;
- Sécher les mains par tamponnement.

d/ - La gestion des restes

Les restes de nourritures ne doivent pas être introduites dans le circuit de distribution. Ils doivent être jetés ou, distribuer aux nécessiteux et dans ce cas, **leur conservation ne doit pas excéder 24 h.**

IV.3. – Le Personnel

a/ - Le statut médical et vaccinal du personnel

Tout agent recruté doit faire une visite médicale et avoir une autorisation de travail du médecin qui atteste qu'il est apte à travailler dans un établissement de restauration collective.

Le personnel doit faire une fois par an et, en cas de nécessité un **des examens biologiques** et des **vaccins** suivants :

- La Coproculture qui permet la recherche des bactéries dans les selles
- L'Examen Cyto-Bactériologique des Urines (ECBU)

- L'Examen Parasitologique des selles (KOP)
- Les vaccins contre la fièvre typhoïde, la méningite A et C, l'Hépatite A et B, le tétanos.

b/ - L'Hygiène corporelle du personnel

Chaque agent de l'établissement de restauration doit avoir **au moins deux tenues** dont la composition est la suivante :

- Blouse + Pantalon (blanc de préférence pour la cuisine)
- Chaussures (blanche de préférence)
- Coiffes / - Charlottes (à usage unique) / - Tablier en tissu ou jetable / - Port de gants et de cache-nez (obligatoire lors de la préparation des repas froids).

c/ - La Formation en hygiène alimentaire

Le personnel doit bénéficier de formation particulièrement **en hygiène alimentaire et dans d'autres domaines** afférents à son service. Les formations peuvent être dispensées par un cabinet agréé ou, par un expert en hygiène alimentaire. Un cahier de charge détermine les conditions auxquelles est soumis l'organisme de formation ainsi que le contenu et la durée.

La formation doit être suivie de la délivrance d'une « attestation de formation » que le responsable de l'établissement doit être à mesure de présenter lors des contrôles. La formation théorique doit être suivie de la pratique et cela de façon continue.

2^{ème} PARTIE :

LES RECOMMANDATIONS, DIRECTIVES ET NORMES NUTRITIONNELLES POUR LA LUTTE CONTRE LES EXCES DE SUCRE, DE SEL ET DE MATIERES GRASSES EN RESTAURATION COLLECTIVE :

- La Pyramide alimentaire**
- Les Directives nutritionnelles clés**
- Les Normes nutritionnelles**

- INTRODUCTION

Dans le cadre du programme « **Partenariat pour des Villes-Santé** » dont le volet politique nutritionnelle s'emboîte dans le Plan National Multisectoriel de Nutrition 2020-2025 du gouvernement ivoirien, le **District Autonome d'Abidjan (DAA) se propose d'agir sur les facteurs de risques des maladies non transmissibles (MNT) relatifs à la mauvaise alimentation et à la sédentarité**. Ce projet pilote ciblera en général les populations jeunes et adolescentes, celles des milieux scolaires et universitaires en particulier, en mettant l'accent sur les facteurs de risque liés à la qualité nutritionnelle des repas servis et vendus dans les établissements, notamment sur **la quantité de sel, de produits sucrés et de matière grasse**.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que les MNT ont entraîné **36 millions de décès en 2008** soit 63 % des 57 millions de décès survenus dans le monde au cours de l'année 2008. Ces décès étaient principalement dû aux maladies cardio-vasculaires (48 %), aux cancers (21 %), aux affections respiratoires chroniques (12 %) et au diabète (3,5 %). Quatre principaux facteurs de risque communs aux MNT ont été identifiés, ce sont : la mauvaise alimentation, la sédentarité, l'usage nocif de l'alcool, et le tabagisme.

Concernant la mauvaise alimentation, les études révèlent qu'un apport élevé en sodium est associé à plusieurs maladies non transmissibles (MNT) dont l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Il est aussi connu que diminuer la consommation en sel de cuisine pourrait réduire la tension artérielle et le risque de certaines MMNT qui lui sont associées (OMS 2013). Les données à ce sujet montrent qu'à travers le monde, les populations consomment plus de sodium que ce qui est physiologiquement nécessaire. Bien souvent, cette consommation journalière de sodium (Na) est largement supérieure à celle recommandée actuellement par l'OMS qui est 5 g de sel par jour pour une personne adulte.

En Côte d'Ivoire, les MNT ont été à l'origine de **37% de tous les décès** dont 15% liés aux maladies cardiovasculaires.

En effet, les mauvaises habitudes alimentaires caractérisées par une forte consommation de matières grasses, de sel/sodium, de sucre et d'aliments sucrés y compris les boissons sucrées, contribuent à la surcharge pondérale constatée au sein de la population.

En 2010, la consommation journalière moyenne de sel de sodium chez les adultes de 20 ans et plus était de 7 g.

L'enquête PREVADIA-CI réalisée en 2017 sur la prévalence du diabète et ces comorbidités montre :

- Une prévalence pour **le diabète** chez les 20 ans et plus de **6,2 %**
- Une prévalence **de l'hypertension artérielle (HTA)** à **39,9 %** ;
- Une prévalence du **surpoids** de **21,60 %** chez les hommes et, de **27,19 %** chez les femmes.
- Une prévalence de **l'obésité** de **20,36%** chez les femmes et **8,15%** chez les hommes.

En outre, Il existe des preuves que **l'activité physique réduit le risque de maladie cardiaque d'environ 30%, le risque de diabète de 27%, le risque de l'hypertension et la dépression** (EDS III 2011-12). L'activité physique s'avère être un facteur déterminant de la dépense énergétique et donc, indispensable à l'équilibre de l'énergie et le contrôle du poids.

Ces maladies non transmissibles (MNT) sont pourtant en grande partie évitables par la mise en œuvre des directives existantes pour les bonnes pratiques nutritionnelles. Ce sont principalement les directives de : la prise de **3 repas équilibrés, variés et sains par jour** (petit déjeuner, déjeuner et dîner) et des 2 goûters à des heures fixes sans omettre ; celle du **respect des mesures d'hygiène** marquées par les « cinq clés pour une alimentation sûre » et, celle **du manger et bouger** avec la pratique journalière d'une activité physique modérée.

L'appropriation de ces directives relatives à la consommation de sel, de sucre et de matières ainsi que la pratique d'activités physiques et leur mise en pratique est le gage d'un meilleur état nutritionnel de la population ivoirienne en vue de **garantir à l'ensemble de la population un statut nutritionnel optimal en vue d'améliorer son bien-être et soutenir durablement une croissance inclusive et le développement du pays.**

I - LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La santé dans notre assiette

Cette pyramide exprime les fréquences de consommation des groupes d'aliments au cours de la journée pour une alimentation équilibrée et non celle qui serait préconisée dans le cadre d'un régime particulier. Pour maintenir l'équilibre alimentaire, il faut associer à notre quotidien les activités physiques (l'équivalent d'au moins 30 mn de marche rapide).

La pyramide alimentaire (Cf : figure 1) s'adresse à toutes personnes en bonne santé, à partir de 2 ans. En suivant ces directives, nous garderons un poids idéal, nous jouirons d'une meilleure santé.

Manger équilibré c'est manger des aliments variés et en quantité suffisante en fonction des besoins de notre organisme, Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). C'est aussi préparer les aliments en respectant les règles d'hygiène.

Comment lire et interpréter la pyramide ?

La pyramide se lit du bas vers le haut. Les aliments à la base doivent être consommés quotidiennement avec une plus grande fréquence et en plus grande quantité. Plus l'on avance vers le sommet de la pyramide, plus la fréquence et les quantités d'aliments à consommer doivent être réduites voir occasionnellement pour certains. La présence du bonhomme sur la pyramide en train de monter des escaliers traduit le besoin de pratiquer une activité physique afin d'éviter **le surpoids** et **l'obésité dû à l'alimentation** et obtenir un bénéfice sur la santé.

I.1. Eau : à consommer abondamment 1,5 à 2 litres par jour

Notre corps a besoin d'eau. Ne buvons pas seulement pendant les repas. Ne boire que quand on ressent la soif, signifie que notre corps est en manque. Avoir toujours une bouteille d'eau avec soi. Les besoins en eau varient selon les personnes et de nombreux facteurs.

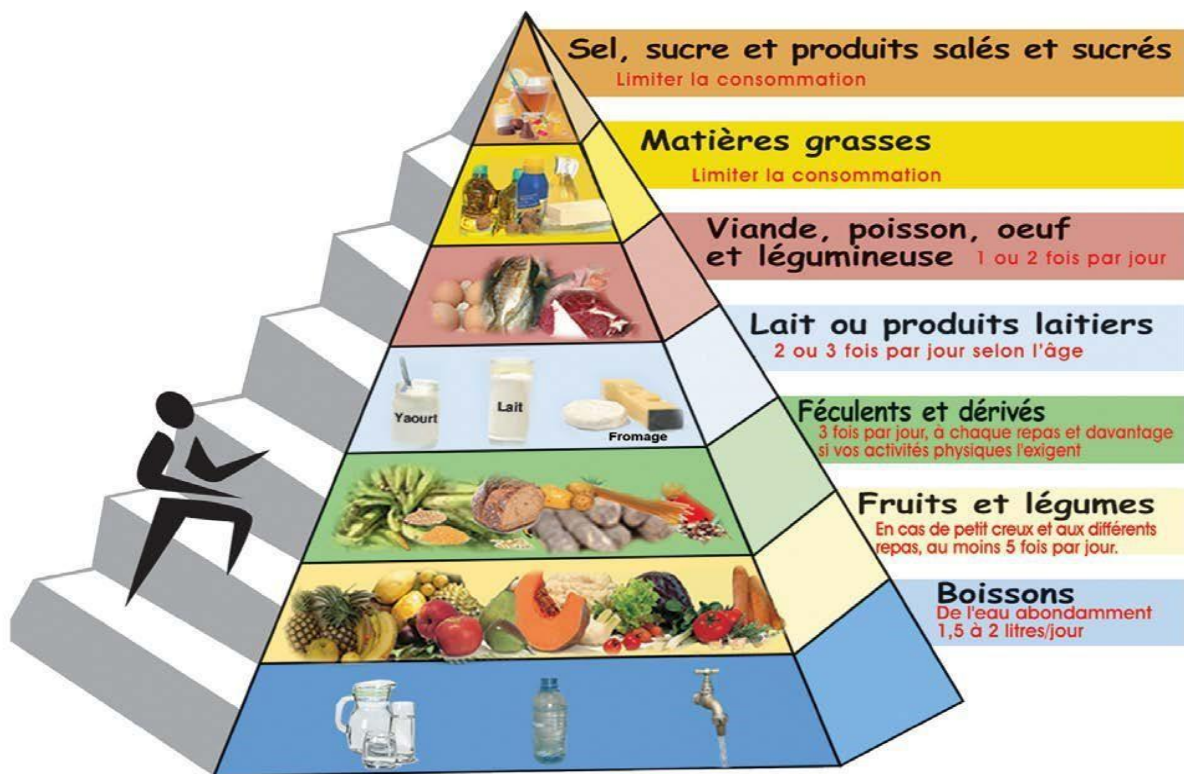


Figure 1 : La pyramide alimentaire

I.2. - Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Aliments protecteurs, ils doivent être consommés à chaque repas et en cas de petit creux, cuits, crudités, fruits mixés, salade de fruits, etc. Pour les fruits, il est préférable de les consommer en entiers plutôt qu'en jus. Consommer **au moins** 3 légumes et 2 fruits, varier les couleurs.

I.3. Céréales et dérivés : 3 fois par jour, à chaque repas

Ce groupe d'aliments doit être présent à chacun des trois principaux repas et davantage si nos activités physiques l'exigent. Privilégions, quand nous le pouvons, les produits céréaliers complets (pain, riz, pâte...) ou semis complets.

I.4. - Lait et produits laitiers : 2 à 3 fois par jour

Source importante de calcium (Ca) essentiel à la construction du tissu osseux et à son entretien. Ils doivent être consommés au moins deux fois par jour selon l'âge. Préférons le lait écrémé et les yaourts allégés moins riche en graisse.

I.5. - Viandes, poissons et œufs : 1 à 2 fois par jour

Ils ne doivent pas être consommés à chaque repas mais chaque jour (1 à 2 fois par jour). Il faut manger moins de viande rouge et plus de légumineuses (lentilles, soja, haricots secs...), de poisson, de volaille. **De préférence manger de la viande maigre.**

I.6. - Matières grasses : limiter leur consommation

La quantité de matières grasses, surtout le type d'acides gras consommés nuit à la santé à savoir les acides gras dits saturés. Les sources d'apport doivent être variées. Qu'elles soient d'origine animale ou végétale (huiles), elles contiennent différents types d'acides gras. **Les acides gras saturés en excès** (beurre, crème fraîche, viande grasse, les pâtisseries, les fritures...) **favorisent les maladies cardiovasculaires.** Le poisson, notamment les maquereaux, sardines, saumons, harengs..., nous apportent des matières grasses essentielles comme les Oméga 3 dont le rôle protecteur sur le système cardio-vasculaire est reconnu.

I.7. Sucres ou produits sucrés : limiter leur consommation

Fournissent des calories et peu d'éléments nutritifs. Consommés en excès, ils participent à la prise de poids, au développement d'un diabète...si vous aimez terminer vos repas sur une note sucrée, préférez prendre un fruit qui, au-delà des sucres naturellement présents dans sa composition, contient des fibres et des vitamines.



I.8. - Sel : une consommation à limiter mais pas à supprimer

Une **consommation excessive de sel favorise la rétention d'eau et l'hypertension**. Diminuer progressivement le sel sans le supprimer et vous verrez que vous vous y habituerez en peu de temps. Attention à la teneur en sel de certaines conserves. Salez plutôt en fin de cuisson.

A retenir : Il n'y a pas vraiment de bons ou de mauvais aliments et aucun n'est interdit. Certains sont à privilégier et d'autres à limiter, mais chaque famille d'aliments à sa place dans votre menu.

II. - DIRECTIVES NUTRITIONNELLES CLES

Les aliments et les boissons achetés par les unités gouvernementales locales pour les structures de restauration collectives des milieux scolaires et universitaires doivent fournir des avantages nutritionnels, variés et des options alimentaires saines culturellement acceptables.

Les six (6) principales directives à suivre pour l'achat d'aliments publics sains sont les suivantes : la fourniture des aliments variés et équilibrés sur le plan nutritionnel, le choix des aliments entiers et frais plutôt que des aliments transformés, la fourniture de plus de fruits et légumes, l'élimination des acides gras trans et le passage des gras saturés aux gras insaturés, la limitation des sucres libres et du sodium.

II.1 - La fourniture des aliments variés et équilibrés sur le plan nutritionnel

- **Servir des repas avec une combinaison de différents aliments**, y compris des aliments de base (riz, racines), des légumineuses, des légumes, fruits et aliments d'origine animale comme le poisson, la viande, les œufs et le lait.
- **Choisir des aliments riches en nutriments**, par exemple des fruits et des légumes, des noix, des légumineuses, des grains entiers, du poisson et de la viande maigre, des œufs et produits laitiers.
- **Éviter les aliments riches en énergie**, comme les gâteaux et les collations frites.

II.2 - Le choix des aliments entiers et frais plutôt que les aliments transformés

- **Acheter des aliments entiers** : non transformés et frais auprès de fournisseurs locaux comme options alimentaires ou pour préparer des repas.
- **Servir un plat fraîchement préparé pour les repas**, préparé et cuisiné sur place ou à partir d'aliments fournisseurs/traiteurs.
- **Éviter ce qui suit : Viandes transformées** comme le jambon, les saucisses, le pain de viande, **la viande en conserve**.

II.3. - La Fourniture de plus de fruits et légumes

- **Tous les repas doivent contenir des légumes** non féculents, dans le cadre du plat principal ou comme plat séparé.
- **Les fruits sont recommandés pour faire partie de chaque repas** et peuvent être servis comme desserts.

II.4. - L'élimination des acides gras trans et le passage des acides gras insaturés aux acides gras saturés

- **Choisir des aliments contenant des acides gras transformés à zéro (0) gr.** et sans huiles partiellement hydrogénées dans les listes d'ingrédients.
- **Choisir des aliments à faible teneur en acide gras insaturés** comme le poisson, les viandes maigres et les légumineuses.
- **Choisir des aliments riches en graisses saturées** comme les noix, l'huile de maïs, l'huile d'arachide, l'huile d'olive, l'avocat, les poissons gras comme le maquereau, saumon, thon, sardines, hareng.
- **Opter pour le sauté, le grillage, la cuisson au four, la vapeur ou l'ébullition** pour les méthodes de cuisson.
- **Éviter ce qui suit :**
 - **Aliments contenant des huiles partiellement hydrogénées** comme la margarine, les produits de boulangerie et les frites préemballés, le café crémier (se référer aux listes d'ingrédients du produit et à l'étiquette nutritionnelle)
 - **Viande à forte teneur en graisses visibles**, couenne de porc et peau de volaille (poulet, dindes et autres volailles domestiques)
 - **Aliments riches en graisses insaturées** comme les graisses visibles des viandes, du beurre...
 - **Aliments frits**

II. 5 - La limitation des sucres libres

- **Choisissez et servez des aliments entiers** : non transformés comme les fruits, les légumes, les légumineuses, les racines et grains entiers.
- **De l'eau potable propre et salubre doit être facilement disponible** à tous les repas. Sinon, servez des fruits frais et jus de légumes.
- **Évitez ce qui suit** :
 - Gâteaux, biscuits et pâtisseries sucrés et autres produits de boulangerie sucrés préemballés, fruits en conserve avec beaucoup de sirop ;
 - Boissons sucrées, boissons gazeuses, jus de fruits en poudre.

II.6. - La limitation du sodium ou du sel

- **Choisissez des aliments à faible teneur en sodium (Na)**, c'est-à-dire des produits avec 1 mg ou moins par 1 kcal d'énergie.
- **Utilisez des épices et des herbes naturelles au lieu d'un mélange d'assaisonnements préemballés** : divers « cubes de bouillon » pour ajouter de la saveur aux aliments dans les repas préparation.
- **Servez toujours des fruits et des légumes** pour équilibrer l'apport de sodium (Na) et de potassium (K) essentiels à la santé du sang pression.
- **Évitez ce qui suit** :
 - **Viandes transformées** (hot-dog, saucisse, cornedbeef), **poisson en conserve, fast-foods, nouilles instantanées et chips préemballés**. Les aliments transformés ont souvent une teneur élevée en sodium.
 - **Utilisation de cubes de bouillon, de glutamate monosodique** et d'autres mélanges d'assaisonnements préemballés.

- Sauce soja, sauce de poisson et autres condiments sur la table à manger et la salle à manger.

III. - LES NORMES NUTRITIONNELLES

Tous les aliments et repas servis doivent viser à répondre aux besoins nutritionnels des clients et des bénéficiaires. Les normes nutritionnelles suivantes doivent être appliquées à tous les aliments et repas, y compris les boissons servis à tous les clients et bénéficiaires du gouvernement ivoirien notamment dans les restaurations collectives des collèges, lycées et universités.

III.1. - Besoins nutritionnels

Le guide suivant basé sur les besoins énergétiques moyens d'un adulte en bonne santé, pourra être également utilisé pour déterminer la quantité d'énergie, de protéines, de matières grasses, de fruits et de légumes, de sucre et de sodium du repas à servir dans nos restaurations collectives en milieu scolaire et universitaire.

○ Par jour

- **Energie:** * 7 ans Fille : 1720 kcal / *Garçon : 1865 kcal
* 10-19 ans Fille : 2400 kcal / *Garçon : 3000 kcal
- **Protéines:** 10-15% de l'apport énergétique total soit **60-70 gr**
- **Matières grasses :** < 30% de l'apport énergétique total soit < **66 gr**
- **Glucides :** 55% de l'apport énergétique total soit **110 à 120 gr**
- **Fruits et légumes :** > = **400 gr** avec 20-25 gr de fibres alimentaires
- **Sucre :** moins de **10%** de l'apport énergétique total soit : **45-50 gr** ou 9-10 cuillères à café
- **Sodium :** Limiter à < **2 gr pour les enfants** et pour les **adultes < 5 gr** ou 1 cuillère à café de sel.

○ Par repas complets (déjeuner et/ou dîner)

- **Énergie** : 700 Kcal en moyenne
- **Protéines** : 20 à 25 g
- **Matières grasses** : 20 g
- **Graisses saturées** : 5 g.
- **Glucides** : 55 à 60 g
- **Fruits et Légumes** : 1 portion de fruits et 1 portion de légumes sans compter les pommes de terre, patates douces, manioc et autres féculents
- **Sucre** : 1 portion de 10 g ou jusqu'à 2 cuillères à café ;
- **Sodium** : 35 % de la limite quotidienne soit un maximum de 1 g pour les enfants et de 2 g pour les adultes.

La figure 2 présente les maximas de pourcentages proposés pour les féculents, les matières grasses ajoutées, les produits sucrés et salés ainsi que les minimas de pourcentages proposés pour les laits et produits laitiers ; les viandes, poissons et œufs ; et les fruits et légumes à consommer.

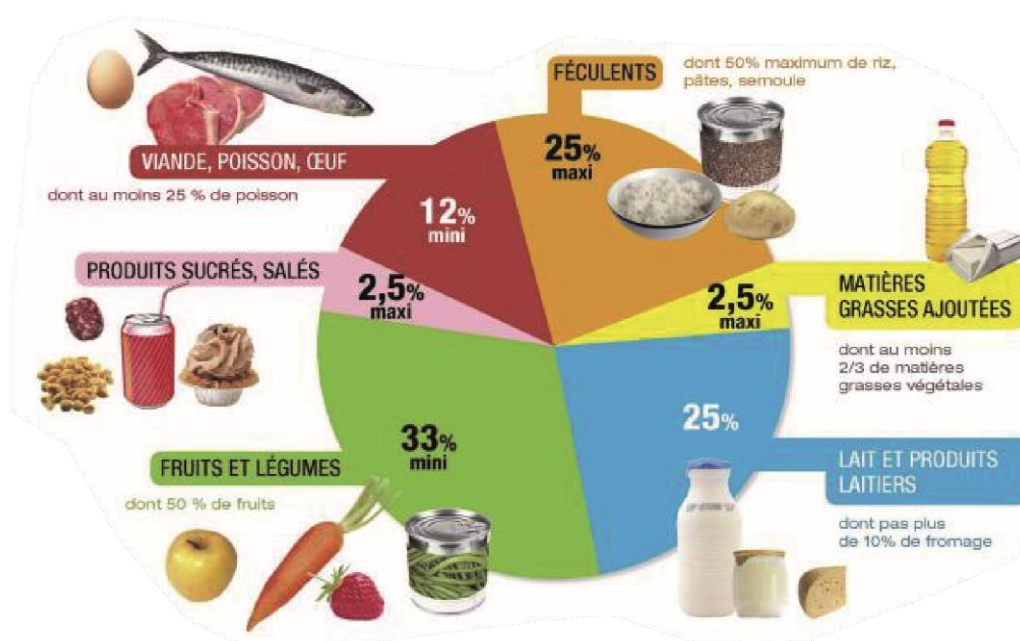


Figure 2 : Pourcentage des groupes d'aliments pour une ration journalière équilibrée

III.2. Les Repas standards

Les repas standards doivent fournir une combinaison de différents aliments afin de répondre à la diversité alimentaire recommandée dans les restaurations du milieu scolaire.

○ Riz et substituts (33% de l'assiette)

L'un des éléments suivants :

- **½ Riz brun cuit ;**
- **4 à 6 Tranches de petit pain ;**
- **4 Morceaux bouillis d'igname, banane plantain, patate douce, taro ;**
- **1 à 2 Portions de semoule de manioc (attiéké) ;**
- **1 à 2 Portions de pate de manioc fermenté (placali)...**

Les aliments à limiter

- Riz sauté (1 fois par semaine ou moins) ;
- Pain blanc ou pain à base de farine raffinée (1 fois par semaine ou moins) ;
- Biscuits sucrés et pâtisseries comme les cookies (1 fois par semaine ou moins).

Aliments à réduire

- Gâteaux sucrés fourrés de crèmes épaisses ;
- Beignets fourrés de crèmes épaisses ;
- Produits de boulangerie sucrés préemballés à base d'huiles partiellement hydrogénées telles que la margarine.

○ Poisson et alternative (17% de l'assiette)

L'un des éléments suivants :

- **2 Morceaux de petite taille de variété moyenne de poisson ;**
- **2 Tranches de grande variété de poisson ;**
- **2 Morceaux de petite cuisse de poulet ;**
- **2 Portions de viande maigre ;**
- **1/2 d'un œuf de poule.**

○ Légumes (33% de l'assiette)

- $\frac{3}{4}$ - 1 $\frac{1}{2}$ Tasse de légumes cuits (ex. carottes)

Aliments recommandés

- Feuilles vertes : légumes comme les épinards, les feuilles de patates douces, de taro ... ;
- Légumes jaunes et oranges : carottes ;
- Tous les autres légumes comme le gombo, le poivron, le haricot ailé...

Les aliments à limiter

- Légumes cuits dans des sauces épaisses comme une soupe de légumes à base de crème ;
- Légumes frits comme les aubergines frites.

○ Fruits (17% de l'assiette)

L'un des éléments suivants :

- 1 Fruit entier de taille moyenne (ex : banane, orange...)
- 1 Tranche de gros fruit (ex. papaye, ananas...)

Aliments recommandés

- Tous les fruits frais
- Fruits en conserve non sucrés

Les aliments à limiter

- Fruits secs sucrés
- Conserve de fruits au sirop léger

Aliments à réduire

- Fruits en conserve au sirop épais

○ Boissons

- 10 verres d'eau (2 à 3 litres) ou plus tout au long de la journée
- Enfant de moins de 12 ans : 10 verres d'eau soit 1,5 à 2 litres
- Enfant de plus de 12 ans et adolescents : 2,5 à 3 litres.

Boissons recommandées

- Eau, Lait, Jus de fruits frais, Jus de légumes frais, Café et thé non sucrés

Boissons à limiter

- Boissons énergisantes, Yaourt aromatisé et sucré

Boissons à réduire

- Sucre sucré, boissons gazeuses, jus de fruits en poudre, boissons sucrées aromatisées aux fruits, boissons gazeuses.

III.3. Normes pour la préparation des aliments

→ Restreindre voire, **ne pas proposer de fritures** ou l'aliment cuit à l'huile.

→ **Limiter le nombre de cuisson avec une huile, à au plus quatre**, la cuisson à haute température des aliments transforme les acides gras saturés en acides gras polyinsaturés inducteurs de MNT

→ **Enlever/couper les graisses visibles des viandes et les peaux des volailles** (poules, pintades, canards...)

FICHES D'INSPECTION DES RESTAURATIONS COLLECTIVES

LES FICHES D'INSPECTION DES RESTAURATIONS COLLECTIVES

I/ - LES TYPES D'ENQUETE A REALISER

I.1. - Enquêtes sanitaires descriptives et qualitatives marquée par ;

- La description des comportements, attitudes et pratiques du personnel
- La description du matériel de production en rapport avec l'hygiène

I.2. - Enquêtes descriptives quantitatives marquées par :

- Les connaissances en hygiène du personnel
- Les connaissances en hygiène du personnel en rapport avec les comportements, attitudes et pratiques du personnel (CAP)
Elle consiste à relever tous les comportements, attitudes du personnel susceptible d'être une source de contamination des aliments et d'utilisation excessive des sucres, du sel et des matières grasses dans les repas servis.
- La satisfaction du client

II/ - LES INSPECTIONS SANITAIRES

Elles sont constituées à la fois des observations et appréciations de tout ce qui peut affecter la qualité sanitaire des aliments en rapport avec la santé des consommateurs.

Le matériel technique de ces inspections est composé de trois (3) types de fiches :

II.1./ - Les fiches d'inspections sanitaires qui sont des supports d'enregistrement des informations recueillies lors des inspections ;

II.2./ - Les fiches d'évaluation des connaissances en hygiène du personnel des restaurations collectives qui sont des questionnaires de renseignement sur les connaissances en hygiène alimentaire du personnel concerné.

-

Le personnel est soumis à un questionnaire écrit pour les agents sachant lire et écrire. Quant aux agents ne sachant ni lire, ni écrire : le même questionnaire leur sera soumis de façon orale et leurs réponses rapportées sur la feuille de questionnaire. (Annexe II)

II.3./-Les fiches d'enquête de satisfaction des clients principalement les étudiants quant aux repas servis. Un questionnaire oral relatif à la qualité des repas et du service est soumis aux élèves et étudiants lors des prises de repas. (Annexe I)

III/ - LES ANALYSES STATISTIQUES

Les pourcentages des répartitions du personnel selon le genre, et le niveau d'étude, les pourcentages des agents ayant des comportements, attitudes et pratiques (CAP) à risque, les pourcentages et moyennes des notes du personnel, les pourcentages des participants à l'enquête de satisfaction clients seront calculés à l'aide d'un logiciel Excel approprié.

Des analyses seront par la suite effectuées, des recommandations et solutions idoines seront proposées.

ANNEXE 1 :

FICHE ENQUETE DE SATISFACTION CLIENTS

1. Identisation du client

- Femme
- Homme
- Etudiant
- Autre à préciser

2. Que pensez-vous du service à la cantine ?

- Très insatisfait
- Insatisfait
- Satisfait
- Très satisfait
- Sans opinion

3. Avez-vous des suggestions ou des critiques à formuler au sujet du service ?

.....

ANNEXE 2 :
QUESTIONNAIRE D’EVALUATION
EN HYGIENE ALIMENTAIRE DU PERSONNEL

I. IDENTIFICATION

1. Sexe

- Féminin
- Masculin

**2. Poste occupé à la
cantine**

- Boucherie/Poissonnerie
- Cuisine
- Entretien
- Légumerie
- Magasin
- Service
- Plonge
- Autre à préciser

3. Niveau d’étude

- Aucun
- Primaire
- Secondaire
- Supérieur

4. Formation antérieure en hygiène alimentaire

Avez-vous eu une formation en hygiène alimentaire pendant vos études ou dans votre service ?

- Oui
- Non

II- CONNAISSANCES EN HYGIENE ALIMENTAIRE

1. DEFINITION DE L'HYGIENE

L'hygiène se définit comme :

- L'ensemble du petit matériel (assiettes, fourchettes....) de la cantine
- Le nettoyage des poubelles
- La destruction des nids de moustiques
- Ensemble des règles et comportements à observer pour conserver la santé

2. IMPORTANCE DE L'HYGIENE EN RESTAURATION COLLECTIVE

Le respect des règles d'hygiène permet de :

- Manger à sa faim
- Eviter les maladies
- Vendre plus de tickets de restauration
- Bien dormir

3. LA CONSERVATION DES DENREES ALIMENTAIRES

- Le respect des températures indiquées pour les chambres froides permet de :

- Ralentir ou arrêter l'activité des microbes
- Multiplier les stocks des denrées alimentaires
- Nourrir plus de clients
- Gagner plus d'argent

- **La conservation des produits réfrigérés se fait à :**

- 15° C
- + 40° C
- Entre 0° C et + 8° C

- **La conservation des produits congelés se fait à :**

- + 0° C
- + 20° C
- - 18° C ou - 20° C

- **A la réception des produits je vérifie :**

- Le téléphone du fournisseur
- La température (fraicheur) des produits
- Le cahier de charge du fournisseur
- La date limite de consommation (DLC) du produit

- **A la réception du poisson, je vérifie**

:

- L'aspect du poisson
- Le nombre de carton de poisson
- L'âge du livreur de poisson
- La température du poisson

4. LES TENUES DU PERSONNEL

-En cuisine le port des tenues ci-dessous est obligatoire :

- Casquette
- Pantalon jean
- Charlotte
- Blouse blanche

-Les tenues de ville sont interdites :

- A la sortie de la cantine
- En ville
- Pendant la production à la cantine
- Au marché

-Les coiffes servent à :

- Rendre les femmes belles
- Empêcher la chute de cheveux dans les aliments
- Rendre les cheveux brillants
- Plaire au chef de cuisine

5. LA PREPARATION DES CRUDITES ET DES FRUITS

-Lors de la préparation des entrées froides je dois :

- Gratter dans mon nez
- Porter les gants
- Eviter les bavardages
- Avoir des plaies aux doigts

-La désinfection des salades se fait avec :

- Eau de javel uniquement
- Avec de l'eau simple
- Eau + Eau de javel + Savon
- Eau + Eau de javel diluée

-Les repas chauds doivent être maintenus avant consommation à :

- 0° C
- + 63° C au moins
- - 20° C

6. CONNAISSANCES SUR LES MICROBES

-Un microbe est un/une :

- Poubelle qui traîne dans la cuisine
- Bandit
- Reste de nourriture
- Être vivant invisible à l'œil nu

-Les microbes sont responsables de :

- Mauvaises odeurs dans les poubelles
- Maladies
- Débris d'aliments trouvés dans les fourchettes et cuillères
- Vol d'aliments

7. CONNAISSANCES SUR LE LAVAGE DES MAINS

-Le lavage des mains en cuisine doit se faire avec :

- L'Eau simple
- L'Eau + Eau de javel + Savon
- L'Eau de javel + Savon
- L'Eau + Savon

8. LES ORIGINES DE CONTAMINATION DES DENREES ALIMENTAIRES

-Les microbes entrent dans les aliments à partir de :

- L'Eau propre
- L'Air
- Le Sol
- L'Eau sale

9. TOXI-INFECTIION ALIMENTAIRE (TIA)

Une toxi-infection alimentaire collective est :

- Un Microbe
- Une Sourie
- Un Mal spécifique au tube digestif présenté par au moins deux personnes par suite de la consommation d'un repas
- Un Aliment mal cuit

10. LE STATUT MEDICAL DU PERSONNEL :

-POURQUOI LES VACCINS SONT-ILS EFFECTUES ?

L'objectif des vaccinations est :

- Faire plaisir au Chef d'exploitation
- Guérir les maladies
- Avoir de l'appétit
- Prévenir, voire éviter les maladies

-Quels vaccins avez-vous fait :

- Fièvre typhoïde
- Hépatite A
- Hépatite B
- Hépatite E
- Méningite
- Tétanos

-Pourquoi les examens médicaux sont effectués ?

On fait les examens médicaux dans le but de :

- Identifier, diagnostiquer les maladies dont on pourrait être atteint
- Faire plaisir au Chef d'exploitation
- Avoir de l'appétit
- Prévenir ou éviter les maladies

Avez-vous effectué un bilan biologique cette année

- Oui
- Non

Si oui, quels examens médicaux avez-vous fait au cours de ce bilan ? :

- Gorge
- Peau
- Sang
- Selles
- Autres à préciser

ANNEXE 3 - MESSAGES DE SENSIBILISATION DES ADOLESCENTS ET JEUNES SUR LES MALADIES NON TRANSMISSIBLES



**"Adolescents et Jeunes :
 une consommation excessive
 de sucre et produits sucrés, de sel
 et produits salés et de matières grasses
 au cours de vos repas induit des maladies
 non transmissibles comme le diabète,
 l'hypertension artérielle, l'obésité ...
 Réduisez les car votre santé est essentielle
 pour vos vies"**





*"Conseil ne conseille pas.
 C'est conséquence qui conseille"*

**Continue de
 manger trop salé !**

**" En Côte d'Ivoire, de plus en plus de jeunes souffrent
 des maladies non transmissibles comme l'hypertension
 artérielle, l'insuffisance cardiovasculaire, l'insuffisance
 rénale provoquées par une consommation excessive de
 sel et produits salés également facteur de risque d'accident
 vasculaire cérébral (AVC)"**

Pour ta vie et ta santé, faut doser.





*"Conseil ne conseille pas.
 C'est conséquence qui conseille"*

**Continue de
 manger et boire
 trop sucré !**

**" En Côte d'Ivoire, de plus en plus
 de jeunes souffrent des maladies
 non transmissibles comme le diabète
 provoqué par une consommation
 excessive de sucre et produits sucrés"**

Pour ta vie et ta santé, faut doser.





**Partnership for
Healthy Cities**

**Bloomberg
Philanthropie**



SE-CONNAPPE
Secrétariat Exécutif du Conseil National de Nutrition,
d'Alimentation et de la Petite Enfance