

Kit

« Bien manger en colo »

**Fiches à destination
des équipes d'animation
et de restauration**

Contact : Dr Frédéric Costa

**2022 - Direction de l'offre - Travail conjoint entre
les départements restauration de loisirs et santé**

Le contenu de l'assiette et la notion de bien manger en colo sont très importants. Comme le vivre ensemble, la vie en collectivité, les activités... l'alimentation et le temps des repas constituent des moments phares de la colo, qui figureront parmi les critères d'un séjour réussi pour les jeunes.

Mes meilleurs souvenirs de colos : la Bouffe !

Ce kit « **Bien manger en colo** » concatène des fiches autour de la santé et la prévention pour mieux appréhender et anticiper les risques liés à l'alimentation et la restauration collective. Il met également à disposition des propositions de menus sur une semaine alliant équilibre alimentaire, prise en compte de régimes spécifiques (sans allergènes, végétarien...) et mise en avant de produits bio, de saison et locaux.

Par ailleurs, pour porter des contenus autour de cette thématique, un Act'éthique « **Manger demain** » avec un cahier de ressources partagées pour donner des idées d'activités est disponible auprès du département Culture, éducation populaire et solidarités (CEPS).

* * *

Les objectifs de cette démarche « Bien manger en colo »

1. **Garantir** le « bien manger en colo », la qualité nutritionnelle et micro-nutritionnelle tout en cultivant le goût d'une « bonne cuisine familiale »
2. **Valoriser et communiquer l'origine des aliments** utilisés et cuisinés pour les repas : les approvisionnements en produits frais, de saison, locaux (par des circuits courts), matières premières à Haute Valeur Environnementale, certifiées, bio...
3. **Partager les savoirs et les activités** autour du « bien manger »
4. **Sécuriser l'alimentation** pour les enfants allergiques ou intolérants alimentaires
5. **Pouvoir répondre de façon transparente et réactive** aux demandes des familles pour accéder aux menus pour les jeunes diabétiques
6. **Pouvoir s'adapter aux demandes et aux besoins** des jeunes pouvant survenir en cours de séjour : régimes particuliers, régimes alternatifs type végétariens...
7. **Respecter la réglementation** en vigueur (PMS) sans se priver d'une alimentation de qualité
8. **Mettre en œuvre les protocoles et procédures** avec les connaissances et la réactivité requises, dans des contextes particuliers, épidémiques ou autres, avant ou pendant les séjours : TIAC, épidémie (gastro), pandémie (Sars-Cov2...)
9. **Faire participer et accompagner** les initiatives et projets des jeunes autour des questions de développement durable intégrant leur alimentation. Leur faire découvrir les ressources du terroir où ils sont en vacances. Participer à la gestion de l'eau, des déchets, du plastique, à des activités de compost, maraîchage, à des visites aux producteurs...

Sommaire

Menus saisonniers

Introduction au référentiel des menus saisonniers	5
Les menus	7

Fiches santé - L'alimentation

Les allergies et les intolérances	9
Les allergies en ACM	10
Allergie à l'arachide et aux fruits à coques	13
Allergie au lait de vache	16
Allergie à l'œuf	17
Allergie au nickel - régime sans nickel	19
Réaction aux aliments histamino-libérateurs	20
Intolérance au gluten / maladie cœliaque	21
 Les régimes particuliers	 25
Végétarien-végétalien	26
Régime sans sel	28
 Les maladies	 29
Le diabète	30
La GEA (gastro-entérite aigüe)	31
Les TIAC (toxi-infections alimentaires collectives)	33

Menus saisonniers

Introduction au référentiel des menus saisonniers

La CCAS souhaite porter une attention soutenue à la qualité alimentaire en lien avec la santé des jeunes et de la planète...

Ce sont plus de 35 000 jeunes par an qui sont accueillis en colonies de vacances... leurs souvenirs les plus marquants seront leurs rencontres, leurs apprentissages, leurs découvertes, leurs plaisirs, parmi lesquels les repas...

Comme pour l'ensemble de la population française, ces jeunes de 4 à 17 ans sont de plus en plus nombreux à nécessiter une attention alimentaire particulière : intolérance, allergie alimentaire ou régime particulier.

Le Référentiel des menus saisonniers souhaite proposer une trame à modifier, enrichir, faire évoluer ou à utiliser telle quelle. Au démarrage des séjours, elle permettra de faire gagner du temps aux équipes de cuisine.

Les menus sont présentés par saison et permettent de :

- Sécuriser les premiers repas des enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires.
- Garantir l'équilibre et la qualité alimentaire nutritionnelle et micro-nutritionnelle en ACM, en proposant le plus possible des produits locaux, de saison, issus de circuits courts et d'une agriculture si possible raisonnable et/ ou biologique.
- Retrouver le goût d'une cuisine équilibrée et variée en ACM.
- Respecter la réglementation en vigueur (PMS) sans se priver d'une alimentation de qualité.
- Pouvoir s'adapter aux besoins des jeunes, en fonction des saisons, des activités, des demandes, comme par exemple manger moins de viande...

Afin de laisser le temps à l'équipe d'animation de prendre connaissance de toutes les informations transmises par les familles (fiches sanitaires), ainsi que par le département santé (lettres d'info et séjours pluriels, les premiers repas pris à l'arrivée à la colo (petits-déjeuners, déjeuners et dîners) doivent être hypoallergéniques.).

Exemples de principes de construction de menus hypoallergéniques, pour les trois repas et le goûter.

- Petits-déjeuners :

- Boissons chaudes autres que lait de vache : thé, chicorée, infusions de plantes.
- Fruits frais, fruits pressés, confitures.
- Pain, tartines à base de blé et offre de pain et tartines sans gluten.
- Beurre, fromage pour les non-allergiques et non-intolérants (si possible produits locaux et/ ou bio).
- Purée de fruits oléagineux : amandes, noisettes, tapenade d'olives... pour les non-allergiques et non-intolérants (si possible produits locaux et/ ou bio).

- Goûters :

- Eau.
- Fruits frais, fruits pressés, confitures.
- Fromage pour les non allergiques et non intolérants (si possible produits locaux et/ ou bio).
- Chocolat noir.
- Pain, tartines à base de blé et offre de pain/ tartines sans gluten.

- Déjeuners et dîners :

- Entrée crudités et ou cuites (les légumineuses peuvent être sources d'allergies), assaisonnement à base d'huile d'olive, vinaigre, sel (salière à disposition).
- Plat : légumes verts variés cuits + féculents (pommes de terre, riz blanc, quinoa ou maïs) + viande blanche ou volaille.
- Dessert : fruits frais (corbeille, salade, brochettes, sorbets...).

Ces menus, qui correspondent à une période d'une ou trois semaines, intègrent des éléments de limitation des risques alimentaires :

- Cuisine sans arachide.
- Pas de fond de sauce contenant poisson, crustacé ou moutarde.
- Identification des allergènes et des aliments impliqués dans les intolérances digestives.

L'accessibilité des compositions des préparations alimentaires, avec identification des principaux allergènes, peut permettre aux enfants et adolescents, selon leur maturité, de valider et composer leurs repas en fonction des évictions nécessaires qu'ils connaissent bien.

À chaque repas, un féculent est proposé aux enfants, qu'ils soient diabétiques ou non.

Les menus saisonniers sont également disponibles en fichiers word modifiables.



AU MENU, CETTE SEMAINE

bio : ✓
local : ✓
sans gluten : ✓
sans viande : ✓

Le petit déjeuner

Boissons chaudes au choix - Fruits frais et jus de fruits frais - Pain - Fromage à la coupe non emballé - Beurre - Confitures - Coco Pops et musli + proposition du jour ✓✓

JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Le déjeuner Concombre à la crème et aneth - Osso bucco de veau saltimbocca Pommes sautées aux épinards et houmous Pommes sautées ✓ Tarte rhubarbe	Salade de pastèque et feta - Dos de colin rôti thym citron ✓ Semoule curry coriandre fraîche - Fondant chocolat	Betterave aux pommes et à la ciboulette ✓ - Sauté de porc aux olives Crumble de tomates et courgettes ✓ - Ananas rôti	Radis beurre - Spaghetti à la crème et pesto dés de jambon cru Spaghetti à la crème et au pesto ✓ - Tarte aux abricots	Melon ✓ - Rôti de bœuf sauce estragon Galette pois chiche quinoa ✓ Duo de haricots et pommes noisette - Fromage blanc miel	Assiette de charcuterie Crudités pour les sans viandes - Dos de cabillaud aux agrumes ✓ carottes glacées persillées - Pêche Melba	Option brunch pour 12-17 ans (8h-13h) - Menu à la carte pour les 4-11 ans (en mode self)



AU MENU, CETTE SEMAINE

bio : ✓
local : ✓
sans gluten : ✓
sans viande : ✓

Le petit déjeuner

Boissons chaudes au choix - Fruits frais et jus de fruits frais - Pain - Fromage à la coupe non emballé - Beurre - Confitures - Coco Pops et musli + proposition du jour ✓✓

JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
Le déjeuner Avocat sauce cocktail - Lasagne de légumes ✓ Salade verte - Brownies	Assiette de crudités - Tortilla au chorizo et poivrons rouges Tortilla aux poivrons rouges ✓ Salade verte - Glacé	Salade chou chinois - Curry de bœuf Curry de légumes ✓ Bouillabaisse de coco rapée citronnelle - Compote de pommes	Œuf dur mayonnaise - Penne à la crème de courgette et parmesan ✓ - Salade de fraises	Melon jaune - Emincé de porc graine de fenouil Polenta moelleuse à la fourme ✓ Tian provençal - Tarte aux myrtilles	Taboulé - Thon grillé en escabèche Aubergines à la parmigiana ✓ Fromage à la coupe - Compote d'abricots	Option brunch pour 12-17 ans (8h-13h) - Menu à la carte pour les 4-11 ans (en mode self)

Le goûter

Corbeille de fruits - pain et chocolat tablette - bar à sirop + le gâteau du jour
Gâteau aux pommes

Le dîner

Tomate mozzarella
-
Sauté de veau
Galette végétarienne
Ecrasé de patate douce brocoli ✓
-
Salade de fruits



AU MENU, CETTE SEMAINE

bio : ✓
local : ✓
sans gluten : ✓
sans viande : ✓

Le petit déjeuner

Boissons chaudes au choix - Fruits frais et jus de fruits frais - Pain - Fromage à la coupe non emballé - Beurre - Confitures - Coco Pops et musli + proposition du jour ✓✓

JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21
Le déjeuner Salade grecque - Omelette au fromage ✓ Salade verte - Tarte aux fruits	Melon à l'italienne - Poulet rôti aux olives Bouillabaisse aux fèves et herbes fraîches ✓ Haricots beurre et pommes sautées - Chocolat liégeois	Radis au beurre - Poisson au beurre blanc ✓ Tagliatelles - Glacé	Pissaladière - Raviolis aux 3 fromages ✓ Salade verte - Banana split	Carottes au citron concombre vinaigrette - Sauté de bœuf façon bourguignon aux oignons Polenta moelleuse ✓ Gratin de chou-fleur - yaourt nature	Salade tomate antioise - Falso magro* Steak de soja ✓ Poêlée courgettes et carottes - Crumble de pêches - *pain de viande	Option brunch pour 12-17 ans (8h-13h) - Menu à la carte pour les 4-11 ans (en mode self)

Le goûter

Corbeille de fruits - pain et chocolat tablette - bar à sirop + le gâteau du jour

Gâteau au chocolat	Gâteau aux carottes	Gâteau aux noix	Sablés	Beignet framboise	Clafoutis framboise	Cookies Tartes aux fruits
Le dîner Salade de petits artichauts crus pecorino et oignon - Caponata de poisson* ✓ Caponata végétarienne - Tiramisu à la fraise - *plat à base d'aubergines et céleri	Crème de tomates et poivrons - Cake épinard gorgonzola ✓ Salade verte - Tarte tatin	Assiette de cuitités - Hachis parmentier Galette de quinoa aux légumes ✓ Salade verte - Mousse chocolat	Légumes grillés aux herbes - BBQ ✓ BBQ ✓ Chip's, crudités et salade verte - Tarte à l'abricot	Nems de légumes - Poulet sauté au caramel Nouilles sautées aux légumes - Litchees au sirop	Céleri rémoulade - Fish and chips ✓ Frites salade - Ile flottante	Tomates au thon coleslaw - Escalope de dinde viennoise citron Semoule au curry et poivrons blé sauce tomate fraîche ✓ Semoule au curry - Crème brûlée

Repas festif italien
Au pied de l'Etna

Repas festif
Châteauneuf

Kit « Bien manger en colo »

activités
sociales
de l'énergie

Fiches santé

-

L'alimentation

Les allergies et les intolérances

C'est quoi exactement ?

L'allergie (ou hypersensibilité), est une réaction « exagérée » du système immunitaire contre différents éléments de notre environnement.

Habituellement inoffensifs, chez les sujets sensibles dits « allergiques » ou « atopiques », ces « allergènes » peuvent déclencher de violentes réactions.

À quoi peut-on être allergique ?

- Aux aliments et produits ingérés (médicaments),
Les allergies alimentaires les plus connues et parfois les plus graves sont liées : aux arachides, au lait de vache, à l'œuf, aux poissons et fruits de mer, à la moutarde.
La susceptibilité alimentaire varie d'un sujet à l'autre.
- Aux produits inhalés, en suspension dans l'air de l'environnement : moisissures, pollens, poussières, poils d'animaux, acariens.
- A des piqûres, le plus souvent d'insectes : hyménoptère (abeille, guêpe, voir fiche connexe), serpents (voir fiche connexe), méduse, etc.
- A des matériaux qui peuvent toucher la peau et déclencher des « réactions de contact » : métaux des bijoux ou des montres, produits cosmétiques, lessives, produits chimiques, etc.

L'intolérance déclenche essentiellement et de façon habituelle des réactions digestives qui ne constituent jamais à court terme de risque vital pour l'individu.

L'allergie peut elle déclencher des symptômes variés, des plus minimes aux plus graves avec risque vital. Ceci n'est pas prévisible c'est ce qui en fait leur gravité.

Comment se manifestent-elles ?

- Sur la peau et les muqueuses : peau (urticaire, eczéma...), conjonctive des yeux (irritation, démangeaisons, conjonctivite...), nez (irritation, démangeaisons, éternuements, rhinite...), gorge (irritation, démangeaisons du fond de la gorge, toux...), poumons (toux, essoufflement, asthme), œdème de Quincke (gonflement de la peau et des muqueuses visage, bouche, gorge)...
- Et/ ou par des manifestations digestives : nausées, vomissements, diarrhées.
- Par un choc anaphylactique : chute brutale de la tension artérielle, appelée « choc », liée à la libération massive dans le sang des médiateurs de l'allergie, avec perte de connaissance et risque d'arrêt cardiaque, dont le traitement d'urgence consiste en une injection d'adrénaline.

Prévention

Allergies alimentaires : éviction totale de l'aliment, se conformer à la liste des aliments autorisés, sans dérogation possible.

Allergies respiratoires : aérer les locaux régulièrement, en collectivité respecter scrupuleusement la réglementation liée à l'hygiène des locaux : tapis, rideaux, coussins, literie, grilles de ventilation des climatisations, etc.

Allergies de contact : se conformer à la liste des matériaux à éviter.

Conduite à tenir en cas de réaction allergique ?

Démangeaisons de la peau ou de la bouche et/ ou de la gorge +/- poussée de plaques rouges et légèrement surélevées (urticaire) +/- gonflement brutal du visage et du haut du thorax +/- perte subite de connaissance avec ou sans manifestation d'étouffement :

- **Appeler le SAMU 15 /ou 112** hors territoire, ou SOS Médecin ou médecin en URGENCE,
- **S'il s'agit d'un enfant « connu comme allergique »** et qui possède un kit de stylo auto-injecteur d'Adrénaline type ANAPEN ou autre (voir schéma plus bas) : pratiquer l'injection, si possible avec accord du SAMU.

Si une sortie est organisée, l'animateur devra être muni d'un téléphone portable, du protocole d'urgence kit stylo auto-injecteur d'adrénaline ou les autres médicaments prescrits.

- **Si c'est une 1^{ère} réaction allergique**, devant des signes évidents d'allergie et/ou d'œdème ou de choc :
 - Si l'on est en possession d'un stylo auto-injecteur d'adrénaline l'utiliser immédiatement, si possible avec l'accord du SAMU en précisant que c'est la première réaction allergique que fait l'enfant ;
 - Si l'on n'a aucun matériel, en cas de choc, mettre en PLS, surveiller le pouls et la respiration, en cas d'arrêt cardiaque pratiquer le massage cardiaque jusqu'à l'arrivée des secours ;
 - Si l'enfant est conscient, le mettre au calme, le rassurer en lui parlant, mettre en place le dispositif de soin : urgence, consultation médicale, SAMU etc.

En ACM à la CCAS :

Les enfants qui présentent une allergie alimentaire avec un projet d'accueil individualisé (PAI) à l'école et un protocole d'urgence comportant de l'adrénaline injectable seront accueillis en séjour « pluriel » avec les informations nécessaires pour les repas et les soins quotidiens ou en cas d'urgence.

Conduite à tenir en restauration

Les aliments avant et après cuisson seront enveloppés sous cellophane et placés dans un des compartiments du réfrigérateur, réservé à l'usage de l'enfant allergique, ainsi que sa vaisselle et ustensiles de cuisine, afin qu'il n'y ait pas de risque de projection et de contact avec les plats de ses camarades.

ATTENTION :

Lire la composition sur chaque paquet acheté, la composition pouvant varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant. **Au moindre doute**, quant à la composition d'un aliment, ne pas donner à l'enfant.

Pas de participation à une activité cuisine qui comporterait l'un des aliments interdits pour lui et dans le doute éviter tout contact, y compris cutané avec un aliment interdit.

En savoir plus :

www.allergique.org
www.oasis-allergies.org
www.asthme76.com
www.pollen.fr

C'est quoi exactement ?

L'allergie (ou hypersensibilité), est une réaction « exagérée » du système immunitaire contre différents éléments de notre environnement.

Habituellement inoffensifs, chez les sujets sensibles dits « allergiques » ou « atopiques », ces « allergènes » peuvent déclencher de violentes réactions.

À quoi peut-on être allergique ?

- Aux aliments et produits ingérés (médicaments),
Les allergies alimentaires les plus connues et parfois les plus graves sont liées : aux arachides, au lait de vache, à l'œuf, aux poissons et fruits de mer, à la moutarde.
La susceptibilité alimentaire varie d'un sujet à l'autre.
- Aux produits inhalés, en suspension dans l'air de l'environnement : moisissures, pollens, poussières, poils d'animaux, acariens.
- A des piqûres, le plus souvent d'insectes : hyménoptère (abeille, guêpe, voir fiche connexe), serpents (voir fiche connexe), méduse, etc.
- A des matériaux qui peuvent toucher la peau et déclencher des « réactions de contact » : métaux des bijoux ou des montres, produits cosmétiques, lessives, produits chimiques, etc.

L'intolérance déclenche essentiellement et de façon habituelle des réactions digestives qui ne constituent jamais à court terme de risque vital pour l'individu.

L'allergie peut elle déclencher des symptômes variés, des plus minimes aux plus graves avec risque vital. Ceci n'est pas prévisible c'est ce qui en fait leur gravité.

Comment se manifestent-elles ?

- Sur la peau et les muqueuses : peau (urticaire, eczéma...), conjonctive des yeux (irritation, démangeaisons, conjonctivite...), nez (irritation, démangeaisons, éternuements, rhinite...), gorge (irritation, démangeaisons du fond de la gorge, toux...), poumons (toux, essoufflement, asthme), œdème de Quincke (gonflement de la peau et des muqueuses visage, bouche, gorge)...
- Et/ ou par des manifestations digestives : nausées, vomissements, diarrhées.
- Par un choc anaphylactique : chute brutale de la tension artérielle, appelée « choc », liée à la libération massive dans le sang des médiateurs de l'allergie, avec perte de connaissance et risque d'arrêt cardiaque, dont le traitement d'urgence consiste en une injection d'adrénaline.

Prévention

Allergies alimentaires : éviction totale de l'aliment, se conformer à la liste des aliments autorisés, sans dérogation possible.

Allergies respiratoires : aérer les locaux régulièrement, en collectivité respecter scrupuleusement la réglementation liée à l'hygiène des locaux : tapis, rideaux, coussins, literie, grilles de ventilation des climatisations, etc.

Allergies de contact : se conformer à la liste des matériaux à éviter.

L'ensemble des fruits à coques regroupe : **arachides (cacahuètes), amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de Pécan, noix du Brésil, noix de Macadamia, noix du Queensland, pistaches, noix de Nangail, pignon, châtaigne.**

Toutes les formes de ces fruits à coque peuvent causer des réactions allergiques chez un sujet sensibilisé :

- **Fruits à l'état visible,**
 - éclats, poudre, pâte,
 - extraits,
 - trace,

et même l'huile qui peut contenir des traces.

La susceptibilité à la quantité d'allergène nécessaire pour entraîner des symptômes varie d'un sujet à l'autre. Cela peut aller d'une réaction succédant à un simple effleurement cutané à la consommation d'un produit contenant des traces et masquées dans une préparation culinaire.

Cette allergie peut entraîner des réactions variables, diverses, isolées ou associées, en fonction de sa gravité :

- **Démangeaison du voile du palais, du nez, des yeux,**
- **Nausée, vomissements, colique,**
- **Rhinite, conjonctivite,**
- **Oppression respiratoire, asthme,**
- **Crise d'urticaire autour de la bouche, localisée à d'autres parties du corps, ou diffuse,**
- **Œdème de Quincke,**
- **Choc anaphylactique.**

Les préconisations qui suivent concernent l'ensemble des fruits à coque en raison du risque de contamination par tout type de fruit à coque dans les chaînes de fabrication et de conditionnement des produits alimentaires de cette famille.

Conduite à tenir en restauration

Les aliments avant et après cuisson seront enveloppés sous cellophane et placés dans un des compartiments du réfrigérateur, réservé à l'usage de l'enfant allergique, ainsi que sa vaisselle et ustensiles de cuisine, afin qu'il n'y ait pas de risque de projection et de contact avec les plats de ses camarades.

ATTENTION :

Lire la composition sur chaque paquet acheté, la composition pouvant varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant. **Au moindre doute,** quant à la composition d'un aliment, ne pas donner à l'enfant.

Pas de participation à une activité cuisine qui comporterait l'un des aliments interdits cités ci-dessous.
Le contact d'un aliment interdit est parfois tout aussi dangereux.

L'enfant allergique ne doit pas toucher ou inhaler ces aliments, aussi ne devrait-il pas y avoir sur le Centre des Chips ou mélanges apéritifs.

Si une sortie est organisée, l'animateur devra être muni d'un téléphone portable, du protocole d'urgence et du traitement correspondant.

Propositions de régime alimentaire d'éviction

Concernant l'allergie alimentaire aux fruits à coque, l'alimentation sera standard.
On évitera les produits auquel font référence la liste et le tableau en dernière page.

Les aliments suivants contiennent et peuvent contenir des fruits à coques

- Crèmes dessert pralinée et aux marrons, fromages aux noix,
- Lait d'amande, lait de châtaigne,
- Charcuteries : saucissons, saucisses, pâtés, mortadelles (pistache),
- Pains spéciaux,
- Céréales pour petit déjeuner, Muesli,
- Barres de céréales et barres chocolatées contenant des amandes et noisettes, chocolat aux noisettes, amandes... chocolat praliné,
- Eclats de noisettes et d'amandes sur les enrobages de glaces,
- Nougats, pralines, dragées et chocolats aux noisettes, amandes, noix...
- Pâtes à tartiner de type Nutella,
- Les gâteaux à la frangipane, au pralin, avec des décors de pâtes d'amandes,
- Mélanges pour salades avec des noix,
- La crème de marron, biscuits à la farine de châtaigne,
- Huiles de noix, huile de noisettes,
- Apéritif à base d'amande (Marsala),
- Mélanges fruits oléagineux et biscuits d'apéritifs.

Certains fruits à coques peuvent entrer dans la composition de plats cuisinés et sauces : plats asiatiques, tajines, taboulés, sauces au pesto, sauces tomates italiennes...

ATTENTION :

aux produits dermatologiques et cosmétiques qui peuvent contenir des huiles ou des protéines de fruits à coques.

La législation Européenne applicable au 25 novembre 2005 ne concerne pas l'étiquetage de précaution (mentions : traces éventuelles, est fabriqué dans un atelier qui utilise, peut contenir des traces de...). Ces mentions relèvent de démarches volontaires des industriels dans le but d'informer le consommateur du risque éventuel de la présence de l'allergène.

Produits ou types d'aliments interdits :

Liste non exhaustive établie uniquement à titre indicatif

	Aliments pouvant contenir l'arachide, traces et huile	Aliments pouvant contenir des fruits à coques
Arachide	La cacahuète sous toutes ses formes (graines, huiles, huile dite « végétale », beurre de cacahuètes)	
Produits laitiers	Produits laitiers pour petit-déjeuner contenant des céréales Crème dessert parfum praliné Céréales pour petit déjeuner Sauce blanche industrielle Pâtes à tartiner sucrées	Lait d'amande Produits laitiers pour petit-déjeuner contenant des céréales Crème dessert Parfum praliné Fromages contenant des noix
Viandes, poissons, œufs, charcuterie	Repas type « fast food » Plats cuisinés	Certains saucissons Saucisses Pâtés
Pain, céréales et dérivés	Pain, Céréales pour petit-déjeuner Gâteaux Gâteau apéritifs aromatisés à la cacahuète	Pain et céréales pour petit-déjeuner avec des noix, des noisettes ou des pistaches
Légumes verts non cuisinés frais, conserve ou surgelés	Aucun	
Pommes de terre et légumes secs	Pommes de terre frites, chips, pommes noisettes, pommes dauphines et autres préparations du commerce	
Fruits	La cacahuète sous toutes ses formes Tous les types de noix, noisette, pistache, amande... Les raisins secs (souvent enrobés d'huile)	
Matières grasses	Beurre de cacahuète Huile d'arachide	Huile de noix et de noisettes, toutes huiles tirées de fruits oléagineux
Sucres et produits sucrés	Pâte à tartiner chocolatées. Tarte avec des amandes, à la frangipane. Barres de céréales et/ou chocolatées contenant cacahuètes, noisettes, amandes, nougats, pralines, chocolat au nougat, pâtisseries artisanales ou industrielles parfum praliné, nougats, pralines, décors de gâteaux, de glace à base de pâte d'amande, bonbons avec amandes, noisettes. Chocolat aux noisettes, au nougat, noix de Pécan... avec des poudres dites de « noisettes » (elles peuvent contenir amandes, cacahuètes, noisettes) ou avec poudres de fruits secs sans précision	
Assaisonnements et condiments	Sauces industrielles (chilienne, béarnaise, bourguignonne, curry, assaisonnements prêts à utiliser	

**Toutes les formes de laitages peuvent être les causes des réactions allergiques d'un sujet sensible :
À ÉVITER SYSTÉMATIQUEMENT**

- Lait de vache,
- Produits laitiers,
- Desserts lactés,
- Beurre,
- Crème fraîche.

Cette allergie entraîne des réactions variables, diverses, isolées ou associées, en fonction de la gravité de sensibilité à l'allergène :

- Démangeaisons du voile du palais, du nez, des yeux,
- Rhinite, conjonctivite,
- Crise d'urticaire autour de la bouche, localisée à d'autres parties du corps, ou diffuse,
- Oppression respiratoire, asthme,
- Nausées, vomissements, coliques,
- Œdème de Quincke (gonflement du visage et du haut du tronc),
- Choc anaphylactique (perte de connaissance).

Éviction alimentaire

Petit déjeuner

- **Produits laitiers animaux interdits (vache, chèvre, brebis...) :**
 - Lait, crème, beurre, margarine, Végétaline, yaourts, fromages blancs, tous fromages.
- **Tous les aliments pouvant contenir des produits laitiers sont interdits :**
 - Sauce blanche, desserts lactés, desserts glacés, crèmes glacées, chocolats, caramel.
- **Toutes les préparations contenant du soja sont interdites car il y a un risque d'allergie croisée avec l'allergie au lait de vache.**

Déjeuner et dîner

- Toutes les matières premières alimentaires fraîches ou surgelées (non cuisinées), peuvent être utilisées (fruits, légumes crus ou cuits, féculents - légumes secs, toutes les céréales crues ou précuites, viande, poisson...) **sauf les produits laitiers** (beurre, crème, laitages...),

ATTENTION : aux plats préparés !

Conduite à tenir en restauration

Les aliments avant et après cuisson seront enveloppés sous cellophane et placés dans un des compartiments du réfrigérateur, réservé à l'usage de l'enfant allergique, ainsi que sa vaisselle et ustensiles de cuisine, afin qu'il n'y ait pas de risque de projection et de contact avec les plats de ses camarades.

ATTENTION :

Lire la composition sur chaque paquet acheté, la composition pouvant varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant. **Au moindre doute**, quant à la composition d'un aliment, ne pas donner à l'enfant.

Évictions alimentaires

Les œufs sous toutes leurs formes :

Supprimer tout produit comportant une des mentions suivantes :

• Œufs • Blancs d'œuf • Jaunes d'œuf • Protéines d'œuf • Protéines animales	• Ovalbumine • Ovomucoïde • Conalbumine • Ovomucine • Lysozyme
---	--

Les aliments pouvant contenir de l'œuf :

• Entrées avec mayonnaise, mimosa, antiboise, monégasque, polonaise • Salades composées • Charcuteries • Boudin • Mousse de légumes • Farces • Gratins • Préparations panées • Quenelles • Surimi • Gnocchis	• Pâtes aux œufs • Beignets • Pâtes feuilletées • Viennoiseries • Biscottes • Pain de mie • Pomme de terre duchesse, gaufrette... • Pâtisseries (meringues en particulier) • Glaces • Entremets, œufs à la neige Confiseries (adjonction de blanc d'œuf qui favorise à la cristallisation)
--	--

Seuls desserts autorisés :

- Fruits crus ou cuits ou en compote

ATTENTION :

Les vins peuvent être clarifiés par des protéines d'œuf.
Les fromages à pâte cuite peuvent contenir une protéine d'œuf, le lysozyme (additif conservateur E 1105, non encore soumis à étiquetage).

Vie courante :

- Certains shampoings contiennent des protéines d'œuf.

Médicaments :

- Certains médicaments et certains vaccins anti-viraux (en particulier R.O.R., ROUVAX, RUDI-ROUVAX, vaccin anti-amarile, Vaxigrip, vaccin grippal Ronchèse, Mutagrip).
-

Conduite à tenir en restauration

Les aliments avant et après cuisson seront enveloppés sous cellophane et placés dans un des compartiments du réfrigérateur, réservé à l'usage de l'enfant allergique, ainsi que sa vaisselle et ustensiles de cuisine, afin qu'il n'y ait pas de risque de projection et de contact avec les plats de ses camarades.

ATTENTION :

Lire la composition sur chaque paquet acheté, la composition pouvant varier d'un paquet à l'autre au gré du fabricant. **Au moindre doute**, quant à la composition d'un aliment, ne pas donner à l'enfant.

Les aliments naturellement riches en nickel :

Hareng, huître, margarine, petit pois et pois, haricot vert, poire, cacao et tous les chocolats (barres chocolatées etc.), thé.

Les aliments enrichis en nickel lors de la cuisson dans des casseroles en acier :

Asperge, betterave, tomate, concentré de tomate, épinard, oseille, salsifis, rhubarbe, agrumes (zeste de jus de citron, confiture d'orange...), poivre, vin, vinaigre (éviter les daubes et les sauces piquantes).

Sont interdits :

Les récipients en acier, inox, *Cocotte-minute, casserole, poêle, faitout...*

Sont interdites toutes les conserves (à l'exception de la marque « Casse Grain ») : la cuisson des conserves n'étant pas exempte de nickel.

Aliments à éviter chez certains enfants sensibles

Certains aliments ne déclenchent pas à proprement parler de réaction allergique, mais plutôt des réactions d'intolérances.

La plupart du temps un de ces aliments ne suffit pas à déclencher une réaction, mais c'est l'association de plusieurs d'entre eux au cours d'un même repas ou au cours de repas successifs et rapprochés qui sera responsable de l'apparition de symptômes : malaise général de type « malaise vagal », avec sueurs, nausées, vomissements, hypotension avec sensation d'évanouissement et/ ou réactions cutanées bénignes de type éruption diffuse, urticaire ou poussée d'eczéma.

Toutes ces manifestations plus ou moins spectaculaires ne comportent pas de risque vital et elles sont transitoires, allant de quelques heures pour les manifestations digestives, à quelques jours pour les manifestations cutanées.

Aliments riches en histamine :

Aliments frais	Conserves et salaisons
Tomates, Epinards, Bœuf ou veau, Foie de porc Crustacés, Poisson frais ou surgelé.	Saucisson sec, Fromages à pâte molle ou persillée, Boissons fermentées : bière, kéfir, cidre, Aliments fermentés : choucroute..., Conserve de poisson (thon, anchois, hareng...)

Aliments histamino- libérateurs :

- Poisson,
- Porc,
- Tomate,
- Blanc d'œuf,
- Fraise,
- Chocolat,
- Alcool, vin rouge, champagne...

Aliments riches en tyramine :

- Chocolat,
- Gruyère,
- Roquefort,
- Brie,
- Harengs marinés,
- Levure de bière,
- Conserve de poisson,
- Vin blanc,
- Champagne,
- Pâté ou viande faisandés.

Définition de l'intolérance au gluten (ou maladie cœliaque)

L'intolérance au gluten est caractérisée par une réaction inflammatoire violente de la muqueuse digestive au contact d'une protéine appelée « gluten » contenue dans certaines céréales :

- Le blé,
- Le seigle,
- L'orge,
- L'avoine,
- L'épeautre,
- Le Kamut.

Même de petites quantités de gluten peuvent provoquer des troubles digestifs (diarrhée ou inconfort digestif), seule l'éviction stricte permet d'arrêter les symptômes.

Certaines règles à respecter :

- toujours lire les étiquettes et la composition d'un produit (y compris les médicaments), en cas de doute ne pas faire consommer le produit,
- des médicaments et des cosmétiques peuvent contenir du gluten ou de l'amidon de blé. Soyez prudents et signalez au médecin ou au pharmacien la composition de tout produit avant de vous le délivrer.
- pour les repas, utiliser les « matières premières » naturellement dépourvues de gluten pour cuisiner : viande, poisson, œuf, légumes, fruits, racines, tubercules...
- ne pas utiliser les mêmes ustensiles pour cuisiner des aliments avec et sans gluten,
- ne pas utiliser d'ustensiles en bois car ils sont poreux et peuvent garder des traces de gluten,
- ne pas fariner les moules à gâteaux, le poisson ou les volailles, éviter les panures pour la friture...
- le remplacement de la farine de blé par de la fleur de maïs ou de la fécule de pomme de terre est possible pour de nombreuses préparations (crèmes, sauces...),
- attention à certaines préparations industrielles de viande, de sauce etc... qui peuvent contenir des traces d'allergènes et de gluten,
- ne pas utiliser d'huile de friture ayant servi pour des beignets ou des produits panés,
- attention beaucoup de marques de levure chimique contiennent de l'amidon de blé, la levure chimique sera remplacée par du bicarbonate de sodium dans les recettes des gâteaux, en proportion de 1/4 de cuillère à café de bicarbonate pour une cuillère à café de levure chimique,
- supprimer le malt, l'extrait de malt, le froment et le triticale,
- supprimer tous les produits contenant de l'amidon ainsi que l'amidon modifié et les matières amylacées,
- pour le régime sans blé supprimer de l'alimentation tous les produits comportant les mentions suivantes : blé, froment, orge, avoine, seigle, épeautre, matières amylacées, protéines de blé.

Céréales et farines admises :

- maïs, farine de maïs, fleur de maïs,
- fécule de pomme de terre,
- soja, farine de soja,
- riz, crème de riz, semoule de riz,
- tapioca,
- sarrasin,
- quinoa.

Exemples de menus :

Petit déjeuner

- lait, café ou thé,
- toasts ou pain spécifique sans gluten,
- miel, confiture, beurre,
- œufs dur, fromage, jambon.

Collation/goûter

- laitages,
- fruits crus ou cuits,
- toasts ou pain spécifique sans gluten,
- biscuits sans gluten.

Déjeuner ou dîner

- crudités,
- tous les fruits ou légumes frais,
- riz, pomme de terre, maïs, quinoa, sarrasin...
- viandes, poissons, œufs,
- yaourts, fromages (sauf roquefort qui contient parfois du gluten),
- fruits crus ou cuits,
- toasts ou pain spécifique sans gluten.

Dessert

- salade de fruit,
- compotes, fruits au sirop,
- fruits frais,
- crèmes à base de fleur de maïs, crème de riz ou fécule de pomme de terre,
- œufs au lait,
- semoule de riz,
- tapioca au lait,
- crème caramel contenant uniquement du lait, des œufs et du sucre,
- sorbets.

L'intolérance déclenche essentiellement et de façon habituelle des réactions digestives qui ne constituent jamais à court terme de risque vital pour l'individu.

L'allergie peut elle déclencher des symptômes variés, des plus minimes aux plus graves avec risque vital. Ceci n'est pas prévisible c'est ce qui en fait leur gravité.

TABLEAU RÉCAPITULATIF INTOLÉRANCE AU GLUTEN

Aliments	Autorisés	Interdits
 Laitages	Lait entier, 1/2 écrémé, écrémé, en poudre, concentré sucré. Yaourts, fromages frais, petits-suisses nature, sucrés ou aux fruits. Fromages cuits : gruyère, comté, cantal, hollande, Bombel, Saint-Paulin, Tome. Fromages fermentés : Camembert, Brie, Coulommiers.	Yaourts aux céréales, petits-suisses aux céréales, fromage frais aux céréales. Lait aromatisé. Certaines préparations industrielles à base de lait : flans, crèmes, laits gélifiés (vérifier auprès du fabricant) Certains fromages à moisissures : Roquefort. Fromages à tartiner. Fromage Fol Epi.»
 Viandes, poissons, œufs	Viandes fraîches, surgelées, au naturel. Conserves au naturel. Volaille et lapin. Jambon blanc, cru, bacon, épaule, poitrine salée ou fumée, rillettes, confit, foie gras nature. Poissons frais, surgelés non cuisinés, non panés. Coquillages, crustacés, mollusques. Œufs	Préparation panée, en beignets, en croutes, plats cuisinés, pâtés et galantines, saucissons secs, cuits à l'ail, salami, cervelas, chorizo, boudin noir et blanc. Purée et mousse de foie gras. Farces industrielles. Jambon prétranché (*) Quenelles de viandes ou de poissons. Viandes cuisinées du commerce
 Céréales, farineux, pommes de terre	Céréales tubercules : Riz, maïs et dérivés (Maïzena, corn flakes), soja, sarrasin, manioc, quinoa et leurs dérivés (amidon, farine, fécule, crème, semoule) Tapioca, pommes de terre fraîches, précuites sous vide, frites surgelées, chips. Fécule de pomme de terre. Farines infantiles : Diasé biberon sans gluten. Blédine (fruits, miel, 7 légumes, riz) Farine surprotéinée Guigoz sans gluten Végélose. Sinlac sans gluten. Aliments diététiques : Macaronis et pâtes à potage (Aproten) Pâtes et biscuits (Apoglué) Biscuits sans gluten. Betterfood	Céréales : Blé, orge, avoine, seigle, froment, épeautre et leurs dérivés (amidon, farine, semoule, flocons) Pâtes, raviolis, gnocchis, Pain, pain de mie, pain complet, biscotte, chapelure, pain d'épices. Toutes les pâtisseries commerciales (biscuits salés et sucrés), pâtes à tarte, quiche, pizza, tourtes, pâtés, crêpes, purée en flocons, pommes dauphine, céréales (*) pain azyne, hosties. Autres farines infantiles : Diasé bouillie fluide Blédine (croissance, lacté miel, junior, au miel,...) Guigoz (lacté, printanière, 5 céréales...) Nestlé (Sinlac, Cérélac, Babex...) Glaxo
 Produits sucrés	Sucre, confitures et gelées purs fruits, pur sucre, sirop de fruits, miel, caramel liquide, bonbons acidulés, cacao pur. Préparés à la maison sans ajout de farine ou de levure artificielle Crèmes sans gluten Crèmes Mont Blanc Cacao pur (Van Houten) Miel Glaces et sorbets Caramel liquide	Nougats, dragées, chocolats, sucre glace (*), sucre vanillé Confitures et crèmes du commerce Bonbons, pâte de fruits, pâte d'amandes Meringue, Chantilly, crème de marron en boîte Chocolat noir, blanc au lait. Flans instantanés Banania, Tonimalt, Ovomaltine. Farines cacaotées. (*)
 Légumes	Crudités tendres : salades, tomates pelées, légumes verts cuits.	Légumes secs, légumes donnant des gaz : choux, radis, concombres, poireaux, artichauts, salsifis. Potages en sachet

Aliments	Autorisés	Interdits
 Fruits	Fruits bien mûrs, épluchés, cuits ou en compote, jus de fruits passés.	Figues farinées, châtaignes, marrons, jus de pruneaux et jus de pommes
 Matières grasses	Huiles, beurre, Végétaline, crème fraîche, saindoux, graisse d'oie .	Beurre allégé, crème allégée, margarine (*).
 Boissons	Eau plate ou gazeuse, jus de fruits, sodas, limonade. Café en grain, thé, chicorée, infusions de plantes entières.	Boissons et infusions en poudre, café soluble.
 Epices et condiments	Epices fraîches et surgelées (sel, poivre en grains, ail, oignon, persil). Vinaigre, cornichon. Levure de boulanger	Poivre moulu, épices moulues, moutarde. Épices. Sauces (tomates ou blanches) en boîte ou en tube. Mayonnaise en tube. Levure chimique (*)

(*) Produit pouvant contenir de la farine de blé, bien lire les étiquettes à chaque paquet acheté.

Les régimes particuliers

Les constats de départ pour ne plus manger ou moins manger de produits animaux :

- L'élevage des animaux de consommation courante et la production de lait sont fort consommateurs de fourrage et autres végétaux sources de protéines tels que le soja qui déséquilibrent par leur production la capacité d'auto-subsistance des pays pauvres, au profit de l'engraissement des populations des pays riches. Sans parler de l'utilisation d'immense quantité d'eau qui en résulte.
- Le bien-être animal dont on sait combien, malgré les discours politiques, il est malmené et peu pris en considération.

Parmi tant d'autres raisons, ces deux motifs mobilisent et amènent de plus en plus de jeunes et de citoyens à réduire voire stopper leur consommation de produits animaux.

Les repas doivent répondre à la totalité de nos besoins et fournir :

- Eau,
- Fibres,
- Sucres ou glucides,
- Protéines ou protides végétales et animales,
- Graisses ou lipides,
- Vitamines, sels minéraux, oligoéléments.

Ces **macros nutriments** (glucides, lipides, protides) et **micro nutriments** (vitamines, sels minéraux et oligoéléments) sont apportés pour l'animal omnivore qu'est l'être humain (c'est-à-dire qui consomme toutes sortes d'aliments) par des végétaux et des produits animaux.

D'une manière générale **les végétaux**, crus: fruits, légumes crus et cuits: légumes verts, céréales, légumineuses, tubercules apportent:

- De l'eau,
- Des fibres végétales,
- Des sucres,
- Certaines vitamines, sels minéraux, oligoéléments.
- Les céréales complètes, légumes secs, fruits oléagineux, champignons sont également sources de protéines végétales.

Les produits animaux, viande, poisson, œufs, laitages apportent:

- De l'eau,
- Des protéines animales, très riches en acides aminés essentiels que l'être humain ne sait pas synthétiser,
- Des fibres animales,
- Certaines vitamines, sels minéraux, oligoéléments.

Les apports de protéines au cours d'un repas peuvent donc avoir 2 origines :

- Pour les omnivores: produits animaux et végétaux,
- Pour les flexitariens, peu de produit animal, pas tous les jours, de temps à autres.

Pour certains végétariens pas de viande, seuls le miel, les œufs, les produits laitiers, parfois les produits de la mer sont tolérés.

Pour les végétaliens ou végétans aucune protéine d'origine animale, les apports sont exclusivement d'origine végétale:

- Céréales complètes,
- Légumes secs (= légumineuses),
- Fruits oléagineux,
- Champignons.

La combinaison idéale à peu près équilibrée en apport d'acides aminés essentiels est réalisée par l'association végétale = **céréales + légumineuses**

Ces apports peuvent être complétés par des :

- Fruits secs oléagineux,
- Dérivés du soja (maxi 150g/j), Tofu,
 - le soja est riche en phytates et en phytohormones. Il ne doit pas dépasser 20% des apports de protéines végétales.
- Champignons,
- Quelques végétaux riches en protéine comme les orties...

ATTENTION :

Le régime végétalien sans poisson, ni œuf, ni laitage n'est pas acceptable chez l'enfant et l'ado en pleine croissance car ce régime est carencé en apports d'acides aminés essentiels et également carencé en certaines vitamines comme la vitamine B12 indispensable à la fabrication, notamment des globules rouges... il faudra alors avoir recours à des compléments vitaminiques ou des suppléments alimentaires qui compenseront les carences.

Le petit déjeuner végétarien :

- Des liquides (boissons chaudes)
- Des fruits (sucres rapides)
- Du pain ou autres produits céréaliers (sucres « lents »)
- Des protéines :
 - **Végétarien :**
 - Fromages, laitages
 - Pour ceux qui mangent quelques produits animaux :
 - Œufs de poule ou de poisson
 - Saumon, sardine, filet de maquereau, foie de morue en boîte...
 - **Végétalien/Végan :**
 - beurre de cacahuètes, purée d'amandes, purée de noisette, tapenade, houmous, etc.
 - +/- Confitures

Les repas de midi et du soir seront composés autour d'un plat principal végétal :

- Légumes verts crus ou cuits
- Féculents : céréales, légumineuses, tubercules...
- Les apports de protéines végétales assurés par la combinaison : céréales+ légumes secs
- Eventuellement complétés par fruits secs oléagineux et/ou champignons.
- Avec pour certains végétariens tolérance des laitages, des œufs, des poissons et produits de la mer

Les entrées et desserts seront le plus souvent composés de crudités, de fruits frais crus ou cuits, de pâtisseries ou glaces à base de fruits, de laitages pour celles et ceux qui en consomment.

	Composition des repas	Exemples Types d'aliments	Restrictions Conseils alimentaires
PETIT DÉJEUNER	1 produit laitier + 1 jus de fruit + 1 aliment	• Biscottes sans sel, pain sans sel • Céréales natures non sucrées, non préparées • Fruits • Beurre sans sel • Confitures • Miel • Lait nature ou avec du chocolat en poudre 100% cacao sans sel, • Jus de fruits pressés – eau du robinet, eau de source	• Ne pas utiliser de céréales prêtes à être consommées sucrées ou autre aliment similaire (barres céréalières...) • Ne pas utiliser de produits laitiers et jus de fruits prêts à l'emploi. • Eaux minérales interdites, mais utiliser l'eau du robinet, eau de source
DÉJEUNER ET DÎNER	1 entrée + 1 plat (légume et viande) + fromage + dessert	• Toutes sortes de légumes – crudités et de féculents cuisinés par vos soins sans sel • Viandes bovines – volailles (poulet et dinde) - poissons – œufs cuisinés par vos soins sans sel • Fromage sans sel • Yaourts – compotes –certaines crèmes dessert sans sel – pâtisseries et/ou desserts faits maison sans sel- fruits • Jus de fruits pressés – eau du robinet, eau de source	• Eviter les eaux minérales, ou consommer des eaux peu minéralisées, type eaux de source • Faire cuire les aliments à l'eau • La viande de porc et la charcuterie sont strictement interdites en raison d'une présence de sel et de graisse importante ainsi que le BLE (EBLY) à cuire qui contient du sel • Ne pas utiliser de plats cuisinés prêts à l'emploi ainsi que les conserves • Les yaourts – compotes – certaines crèmes dessert sans sel et peu sucrés – les fruits sont autorisés ainsi que les desserts faits par vos soins dès lors qu'ils sont sans sel • Sont interdits les fromages frais à boire, les pâtisseries et desserts divers prêts à être consommés ils contiennent tous du sel (sodium ou chlorure de sodium)
GOÛTER	1 boisson + 1 produit laitier et/ou fruit + 1 aliment	• Pâtisserie et/ou desserts faits maison sans sel – barquettes de « LU » gouts fraise – framboise – abricot uniquement • Yaourts – compotes – fruits • Biscottes sans sel – pain sans sel • Céréales natures non sucrées, non préparées • Beurre sans sel • Confitures allégées en sucre • Miel • Chocolat noir en tablette 100% cacao sans sel – Pâte à tartiner sans sel • Jus de fruits pressés – eau du robinet - Lait nature ou avec du chocolat en poudre 100% cacao sans sel ou sucré à l'édulcorant	• Eviter les eaux minérales, ou consommer des eaux peu minéralisées, type eaux de source • Les pâtisseries – les gâteaux – les céréales et barres céréalières – les viennoiseries préparés et prêts à être consommés sont strictement interdits, à l'exception des barquettes de « LU » et des goûtés faits par vos soins peu sucrés (ou à l'édulcorant) et sans sel • Sont interdits les fromages frais à boire, les pâtisseries et desserts divers prêts à être consommés et vendus dans le commerce car ils contiennent tous du sel

Les maladies

C'est quoi le diabète ?

Le diabète est une maladie chronique qui résulte d'un défaut de production (diabète de type 1) ou d'utilisation (diabète de type 2) de l'INSULINE.

L'insuline est une hormone sécrétée par certaines cellules du pancréas, qui permet la pénétration et l'utilisation par les cellules du corps, du sucre circulant dans le sang, provenant de la digestion des repas..

Comment se manifeste-t-il ?

Quand on ignore la survenue d'un diabète de type 1, le plus souvent chez le jeune, il entraîne des désordres physiologiques graves avec un amaigrissement très net malgré une faim et un appétit importants, des envies d'uriner très fréquentes avec une soif très intense, puis des vomissements et un risque de perte de connaissance puis de coma appelé coma acido- cétosique.

Chez la personne plus âgée qui présente en général un diabète de type 2, c'est plus souvent au cours d'une prise de sang que le diabète est découvert, avec le constat d'un taux de sucre dans le sang supérieur à 1g10/ litre.

Quand le diabète est bien équilibré grâce à une alimentation très pauvre en sucres raffinés, à une activité physique régulière et un traitement bien adapté, la personne diabétique va mener une vie normale.

Traitement

Chez les jeunes qui présentent plus souvent un diabète de type 1, dit « insulino dépendant », le traitement consiste en 1 injection d'insuline avant 1 ou plusieurs repas ou de façon continue grâce à une pompe à insuline.

Ce traitement nécessite des contrôles fréquents, réguliers, le plus souvent quotidiens des taux de sucre sanguin, qui permettront d'ajuster les traitements à l'alimentation et aux activités physiques.

Conduite à tenir en cas ACM

Jusqu'à 15 ans, les enfants partent dans le cadre de séjours « pluriel » où les conditions d'accueil précisées dans le DAI, garantissent le respect de l'autonomie du jeune, avec l'accompagnement par l'équipe d'animation informée et sensibilisée à la situation du jeune et à son protocole de traitement. Cet accompagnement sera encadré par un(e) infirmier(e) et/ou l'assistant(e) sanitaire de la colonie de vacances. Cet accueil tentera de maintenir les conditions de vie quotidienne et d'activités les plus similaires possibles à celles des autres jeunes.

Le régime alimentaire du jeune diabétique correspond au régime standard de tout jeune de la même tranche d'âge, en veillant néanmoins à ce qu'il y ait, en fonction des saisons et de l'activité, plus ou moins de féculent (ou hydrate de carbone) à chaque repas. Lors des activités, la perte de connaissance est le risque principal immédiat du diabète, liée à des épisodes d'hypoglycémie.

Certaines activités seront contre-indiquées, le médecin traitant ou le spécialiste devra délivrer un certificat d'aptitude.

Pour en savoir plus :

<http://www.afd.asso.fr/association>

<http://www.inpes.sante.fr/30000/actus2011/032.asp>

C'est quoi ?

La gastro-entérite fait suite à une infection par un virus, une bactérie soit d'origine épidémique, soit d'origine alimentaire, qui provoque une inflammation de l'ensemble de l'appareil digestif de l'estomac jusqu'aux intestins.

Il s'agit d'une affection contagieuse qui se répand par les postillons, la salive, le contact avec des aliments ou des produits souillés, le contact avec des mains souillées par les germes.

Prévention

D'une manière générale :

- une bonne hygiène est nécessaire : lavages de mains fréquents, notamment après être allé aux toilettes, après des activités et avant les repas.

Une attention particulière pour les aliments périssables permettra de prévenir de nombreux incidents :

- pendant l'été être particulièrement attentif à la chaîne du froid pour les aliments qui le nécessitent,
- éviter de laisser certains aliments à température ambiante : viande, préparation de crème et/ou d'œufs, crèmes glacées, sandwiches préparés avec des mélange de viande ou volaille ou poisson, crudités, œufs, sauce...

Symptômes

- Diarrhée : plus de 6 selles liquides par jour.
- Nausées, vomissements, maux de ventre.
- Parfois fièvre.

Préconisations en cas de GEA (également valables pour les TIAC)

- Consulter un médecin rapidement.
- Suivre les procédures d'échantillonnages alimentaires pour les contrôles « qualité » ultérieurs, notamment la conservation à +4°C des restes de repas et matières premières utilisés.
- Envisager de faire procéder à l'analyse de l'eau.
- **Se laver régulièrement les mains.**
- **Hydrater**

Pendant le traitement, veiller à lutter contre la déshydratation qui est favorisée par la diarrhée et les vomissements.

- Durant les premières heures limiter les boissons à quelques gorgées par heure afin de reposer le système digestif.
- On pourra ensuite remplacer l'eau par une boisson légèrement sucrée qui pourra être une infusion, un thé léger, un bouillon, un peu d'eau sucrée avec du sucre, ou du miel.

- **Supprimer :**

- les crudités, sauf carottes, pommes et bananes,
- les fruits et en particulier agrumes,
- **TOUS les laitages** : lait, beurre, crème fraîche et autres laitages ou fromages,
- les plats en sauces,
- les légumes cuits, sauf carottes,
- les fruits cuits sauf les pommes,
- les graisses cuites, la mayonnaise,
- les charcuteries,
- les jus de fruits, soda (sauf éventuellement coca-cola).

- **Autoriser :**

- eau minérale, comme eau de boisson, infusions ou thés sucrés ou pas, éventuellement coca-cola,
- pommes crues ou en compote, bananes crues ou pochées, carottes sous toutes leurs formes,
- féculents : riz, pâtes, pommes de terre (vapeur, bouillies),
- viandes blanches, jambon blanc, poissons blancs.

- **Pour le convoyage de retour :**

Munir les convoyeurs de médicaments contre la diarrhée et les vomissements prescrits par le médecin qui aura traité localement la situation.

Si nécessaire :

- régime à suivre également pendant le voyage,
- intégrer un courrier d'info aux familles.

Les toxi-infections alimentaires collectives (TIAC)

Fiche Département Santé

Définition

Les « Toxi-Infections Alimentaires Collectives » sont dues à la contamination d'un aliment par un germe : bactérie ou virus ou toxine. Cet aliment contaminé va déclencher des symptômes digestifs brutaux, proches de ceux rencontrés dans la gastro-entérite aiguë (GEA) : nausées, vomissements, intolérance alimentaire, parfois diarrhées.

Un foyer de toxi-infections alimentaires collectives (TIAC) est défini par :

- La survenue d'au moins 4 cas groupés,
- D'une symptomatologie similaire en général digestive,
- Dont on peut rapporter la cause à une même origine alimentaire.

Les TIAC peuvent concerner la restauration collective, mais aussi la cuisine familiale.

La répartition sur l'année montre un pic estival net pour les TIAC en particulier à salmonelles.

Les TIAC d'origine virale semblent plus fréquentes en hiver.

Aliments responsables :

- Aliments peu ou pas cuits,
- Plats préparés longtemps avant la consommation, mode de conservation des aliments inadéquat,
- Œufs, produits laitiers, glaces,
- Fruits de mer,
- Plats cuisinés,
- Charcuterie,
- Pour les salmonelles, les œufs ou produits à base d'œufs ont été mis en cause dans plus de la moitié des cas,
- Pour les Staphylocoques dorés, les produits laitiers et les plats préparés étaient plus souvent mis en cause,
- Les plats en sauce pour le Clostridium perfringens.

Symptômes et complications les plus fréquents :

- Vomissements et nausées. Les vomissements peuvent parfois empêcher la réhydratation par voie orale et imposer une hospitalisation,
- Douleurs abdominales,
- Fièvre, maux de tête,
- Diarrhées aiguës, aqueuses, glaireuses ou sanglantes, plus de 6 fois par jour,
- Signes de déshydratation : soif intense, pli cutané, aucune envie d'uriner...

Conduite à tenir:

- Faire consulter les personnes concernées par un médecin,
- Insister sur l'hydratation et ne s'alimenter qu'en fonction de l'appétit, sans se forcer, qu'avec les aliments conseillés en cas de GEA (voir fiche connexe : riz, carottes crues et/ ou cuites, pommes crues et/ ou cuites, bananes, viande blanche,
- Eliminer les aliments stimulant le transit intestinal (comme pour les GEA) : café, alcool, jus de fruits concentrés, fibres, lait et laitages, épices, aliments gras,
- Faire boire des petites quantités d'eau ou d'infusion nature ou sucrée de façon très régulière.

Les facteurs favorisant la TIAC :

Différentes causes parfois concomitantes sont souvent retrouvées pour un même foyer de TIAC :

- Matière première contaminée,
- Contamination par le personnel,
- Contamination par l'équipement,
- Erreur dans le processus de préparation des repas,
- Non-respect de la chaîne du froid,
- Non-respect de la chaîne du chaud,
- Délai entre préparation et consommation trop long.

Démarche diagnostique et administrative

En cas de suspicion de TIAC le médecin consulté ou le SAMU feront une déclaration à l'ARS (Agence Régionale de Santé locale), même le week-end.

Suivre les procédures d'échantillonnages alimentaires pour les contrôles qualité ultérieurs, notamment la conservation à +4°C les restes de repas et matières premières utilisées.

Envisager de faire procéder à l'analyse de l'eau.

Le quizz

Quizz sur l'alimentation

1. À quoi ça sert de manger ?

Réponse :

Les repas d'une journée doivent répondre aux besoins quotidiens du corps en fonction de l'âge, de la saison et de l'activité physique. Les repas apportent de l'énergie. Ils nourrissent les muscles et permettent de constituer des réserves et d'hydrater l'organisme.

2. Trouvez l'intrus parmi ces fruits et légumes de printemps :

Artichaut / Épinard / Noix / Cerise / Petits pois / Fraise

Réponse :

Les noix !

Mais au fait... Pourquoi c'est mieux de manger « de saison » ? Parce qu'ils sont bien meilleurs quand on les mange à la bonne période.

3. Quel légume sec entre majoritairement dans la recette de l'houmous ?

Réponse :

Les pois chiches.

4. Combien de repas doit-on prendre par jour ?

Réponse :

Chacun devrait respecter ses goûts, son rythme et le nombre de repas dont il a besoin pour assurer ses activités. Si on prend un petit déjeuner il peut être plus ou moins copieux en fonction de son appétit. Le repas de midi est complet et le repas du soir, en principe plus léger, car il y a peu de dépenses caloriques dans la nuit et afin de ne pas perturber le sommeil.

5. Peut-on manger en dehors des repas ?

Réponse :

La réponse devrait être : « non !... » Ceci dit, en cas d'activité sportive, en période de croissance chez les pré-adolescents et les adolescents, la réponse peut être plus nuancée. Pour éviter les grignotages, si l'heure du repas est proche, avancez le repas. Sinon, mangez des fruits, des légumes à croquer, et/ou des fruits secs : amandes, noix du Brésil, noix de cajou, noisettes...

6. Trouvez l'intrus parmi ces fruits et légumes d'été :

Melon / Endive / Abricot / Poivron / Haricot vert / Courgette

Réponse :

L'endive!

7. Petit déjeuner sucré ou salé ?

Réponse :

Il est préférable d'éviter un petit déjeuner trop sucré et trop gras (viennoiseries) le matin. Pour éviter un coup de pompe en fin de matinée, mieux vaut privilégier les fruits et un petit déjeuner plutôt salé, plus riche en protéines : œufs, jambon, sardines à l'huile, poisson fumé, tapenade ou purée de fruits oléagineux (beurre de cacahuètes) pour les végétariens.

8. Trouvez l'intrus parmi ces fruits et légumes d'automne :

Châtaigne / Potiron / Raisin / Prune / Radis / Figue

Réponse :

Les radis !

9. C'est quoi le sucre ?

Réponse :

Le sucre est le principal combustible du corps, du cerveau et des muscles. On parle de sucres lents (on les trouve dans les céréales, le pain, les pâtes, les patates, les légumes secs...) et de sucres rapides (fruits, sucreries).

Les sucres rapides sont une source d'énergie immédiatement disponible. Les sucres lents nécessitent un temps de digestion plus important avant de pouvoir être utilisés sur un temps plus prolongé.

10. Trouvez l'intrus parmi ces fruits et légumes d'hiver :

Asperge / Carotte / Betterave / Clémentine / Pomme / Lentille

Réponse :

L'asperge !

11. Trouvez l'intrus dans cette recette de moussaka ?

Viande hachée / Tomates / Aubergine / Courgettes

Réponse :

Les courgettes

12. Le meilleur moment pour consommer des produits sucrés « plaisir » c'est :

Après une activité physique / En fin de repas de midi / Au goûter / En fin de repas du soir

Réponse :

À la fin du repas de midi ou du soir, en petites quantités, surtout le soir. En cas de grignotages, les fruits répondent le mieux aux besoins « sucrés » du corps. Ils sont vite digérés, ils apportent des vitamines, des sucres facilement assimilables, des fibres qui équilibrent le transit intestinal et de l'eau.

13. Quels sont les quatre dans un quatre ingrédients quart ?

Réponse :

Des œufs, du beurre, de la farine et du sucre.

14. Comment limiter les sucres ?

Réponse :

Préférer le chocolat noir à plus de 70 % de cacao. Pas de sodas ni de jus de fruits. Des purées de fruits plutôt que des confitures. Éviter les sucreries industrielles, surtout entre les repas, et les petits déjeuners à base de céréales industrielles et sucrées. Dans la plupart des recettes, on peut diviser la quantité de sucre par deux.

15. L'homme est-il carnivore, omnivore ou herbivore ?

Réponse :

Omnivore. L'appareil digestif de l'homme lui permet d'absorber des aliments d'origines végétale et animale et d'adopter une alimentation diversifiée, en fonction des saisons et de la région, variable en fonction de la disponibilité des aliments.

16. Citez d'autres animaux omnivores.

Réponse :

Le chimpanzé, l'ours, le porc, le rat, le sanglier, le hérisson, la poule, le canard colvert, la fourmi...

17. À quoi servent les protéines ?

Réponse :

Les protéines servent essentiellement à fabriquer des muscles. On les trouve dans le poisson et la viande, les œufs, les produits laitiers, les noix et graines, les champignons, les céréales complètes, les légumineuses.

18. Qu'apporte la consommation de végétaux ?

Réponse :

Les fruits et légumes, les céréales apportent de l'eau, des fibres végétales, des sucres, des protéines végétales et beaucoup de vitamines, de sels minéraux et d'oligoéléments.

19. Quelle est la différence entre un régime végétarien et un régime végétalien ?

Réponse :

Dans le régime végétarien certains produits animaux sont parfois tolérés : miel, œufs, poisson, produits laitiers. En revanche, le régime végétalien n'accepte aucun produit d'origine animale.

20. Trouvez l'intrus dans ce menu végétarien :

Cake aux épinards / Hachis Parmentier / Galette de quinoa aux légumes / Raviolis aux trois fromages

Réponse :

Le hachis Parmentier. C'est une purée de pommes de terre avec de la viande hachée gratinée au four. Le menu végétarien supprime toute viande.

21. Quelle est la différence entre aliments et nutriments ?

Réponse :

Les nutriments sont contenus dans les aliments. Les nutriments servent à l'organisme pour se développer et fonctionner.

22. Quelle est la céréale qui entre dans la composition de la polenta ?

Réponse :

Le maïs.

23. Laquelle de ces propositions constitue un petit déjeuner idéal ?

- 1- Verre d'eau + banane + pain + foie de morue en boîte
- 2- Café + jus de fruit frais + tartine de beurre + confiture
- 3- Bol de lait + céréales + jus de fruit frais + brioche

Réponse :

La première ! Le petit déjeuner est le premier repas complet de la journée. Si vous avez faim le matin, le petit déjeuner pourra alors être plus « salé » que « sucré » et apporter le quart de la ration journalière de calories. Le matin, on n'oublie pas le salé mais personne n'oblige à choisir le foie de morue. Le moment du petit déjeuner reste un plaisir.

24. Vrai ou faux ? Pour être en bonne santé, il faut éviter les graisses.

Réponse :

Faux. Les graisses sont nécessaires à un bon équilibre alimentaire. Il ne faut pas abuser des graisses cachées dans les produits industriels d'apéritifs, par exemple, ou les pâtisseries, et autres viennoiseries... Privilégiez les graisses végétales plutôt que les graisses d'origine animale, meilleures pour la santé. Donc le gras oui, mais du BON gras !