

SERVICE DU COMMISSARIAT DES ARMEES

POLITIQUE ALIMENTAIRE INTERARMEEES

PAIA

05/02/2024

Table des matières

| | |
|--|-----------|
| CHAPITRE 1 : PERIMETRE DE LA PAIA | 4 |
| 1. Présentation | 4 |
| 2. Périmètre de la restauration | 4 |
| 2.1. La restauration d'entreprise | 4 |
| 2.2. La restauration opérationnelle | 5 |
| 3. Les notions abordées | 5 |
| CHAPITRE 2 : ATTENTES DES CONVIVES | 6 |
| CHAPITRE 3 : CARACTERISATION DES BESOINS | 7 |
| 1. Contexte | 7 |
| 2. Typologie des convives..... | 7 |
| 3. Apports nutritionnels recommandés | 8 |
| CHAPITRE 4 : OBJECTIFS NUTRITIONNELS ET ORIENTATIONS PRODUITS | 9 |
| 1. Corpus réglementaire traitant de la nutrition..... | 9 |
| 2. Les recommandations générales..... | 9 |
| 3. Les recommandations nutritionnelles | 9 |
| 3.1. Augmenter la consommation de fruits et légumes..... | 9 |
| 3.2. Augmenter la consommation de féculents, de céréales et de tubercules..... | 10 |
| 3.3. Augmenter la consommation de légumineuses..... | 10 |
| 3.4. Diminuer les apports lipidiques et équilibrer la consommation d'acides gras | 10 |
| 3.5. Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés | 11 |
| 3.6. Optimiser la consommation de produits laitiers..... | 11 |
| 3.7. Equilibrer sa consommation en protéines | 11 |
| 3.7.1.Les protéines d'origine animale | 11 |
| 3.7.2.Les protéines d'origine végétale..... | 11 |
| 3.8. Réduire les apports en sel | 12 |
| 3.9. La consommation de boissons | 12 |
| CHAPITRE 5 : ALIMENTATION D'UNE POPULATION TRES ACTIVE | 13 |
| CHAPITRE 6 : LE DOMAINE SCOLAIRE : COLLEGES ET LYCEES..... | 15 |
| 1. Besoins nutritionnels..... | 15 |
| 2. Apports énergétiques des jeunes sportifs (du collège et lycées du MINARM) | 15 |
| CHAPITRE 7 : DESCRIPTION DE L'OFFRE ALIMENTAIRE ATTENDUE | 17 |
| 1. Mise en place du plan alimentaire et élaboration des menus..... | 17 |
| 1.1. La saisonnalité | 17 |

| | |
|--|-----------|
| 1.2. Les repas à thèmes | 18 |
| 2. Plateau-type et composantes | 18 |
| 3. Variété de l'offre proposée | 19 |
| 3.1. Largeur de l'offre | 19 |
| 3.2. Recommandations en vue d'une diversification des sources en protéines..... | 20 |
| 3.3. Rappel des grammages | 20 |
| 3.4. Restauration nomade | 25 |
| 4. Cas des restaurants externalisés | 25 |
| CHAPITRE 8 : PETIT-DEJEUNER | 26 |
| CHAPITRE 9 : COMPLEMENTS ALIMENTAIRES | 27 |
| CHAPITRE 10 : MODALITES DE DELIVRANCE DES REPAS | 28 |
| CHAPITRE 11 : POLITIQUE D'APPROVISIONNEMENTS..... | 29 |
| 1. Attentes réglementaires et approvisionnements durables | 29 |
| 2. Les démarches de valorisation reconnues et encadrées | 29 |
| 2.1. Les produits arborant les Signes Officiels de la Qualité et de l'Origine (SIQO) | 29 |
| 2.2. Les produits arborant les mentions valorisantes | 30 |
| 2.3. Le commerce équitable | 30 |
| 2.4. Approvisionnement de proximité | 30 |
| 3. Objectifs d'approvisionnements | 31 |
| 3.1. Les fournisseurs | 31 |
| 3.2. Les niveaux d'approvisionnement..... | 31 |
| 3.3. Démarches et outils..... | 31 |
| CHAPITRE 12 : DEMARCHES ENVIRONNEMENTALES | 32 |
| 1. La lutte contre le gaspillage alimentaire | 32 |
| 2. Mise en place du don aux associations habilitées | 32 |
| 3. La gestion des bio-déchets | 32 |
| 3.1. Un volet environnemental | 32 |
| 3.2. Un volet sanitaire | 33 |
| 4. La substitution des plastiques | 33 |
| 4.1. Interdiction des ustensiles en plastique à usage unique | 33 |
| 4.2. Interdiction des bouteilles d'eau plate en plastique..... | 34 |
| 4.3. Interdiction des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffage et de service en plastique | 34 |
| CHAPITRE 13 : PLANS ALIMENTAIRES FREQUENCES DES REPAS SERVIS..... | 35 |
| 1. Plan alimentaire pour un effectif > 150 convives..... | 35 |
| 2. Plan alimentaire pour un effectif < 150 convives..... | 36 |

| | |
|--|-----------|
| CHAPITRE 14 : PILOTAGE GLOBAL..... | 37 |
| 1. Respect des attendus de l'offre de service (ODS) | 37 |
| 2. Respect des dispositions législatives et réglementaires pour une restauration durable | 37 |
| 3. Satisfaction client | 37 |
| 4. Le respect du cadrage financier | 37 |
| CHAPITRE 15 : TEXTES ET REFERENCES | 38 |

CHAPITRE 1 : PERIMETRE DE LA PAIA

1. PRESENTATION

La politique alimentaire rénovée s'appuie sur les orientations définies dans la « Doctrine provisoire de Restauration interarmées » du 7 février 2013. Elle définit l'ensemble des dispositions visant à l'amélioration de l'environnement alimentaire, de manière à faciliter l'adoption d'habitudes alimentaires favorables à la santé. Elle est construite en tenant compte du retour d'expérience de la politique alimentaire interarmées du 18 février 2014, des nouvelles tendances alimentaires et des dernières évolutions du cadre juridique.

Cette politique alimentaire fixe les règles à respecter dans l'élaboration de l'offre alimentaire. Elle a pour ambition de proposer une offre alimentaire saine et respectueuse de l'environnement, s'appuyant sur les textes en vigueur et respectant les besoins nutritionnels des différentes typologies de convives du MINARM.

Néanmoins, l'offre alimentaire au sein du MINARM reste soumise aux crédits budgétaires alloués ainsi qu'au respect de la réglementation sanitaire, mesures de sûreté des aliments et qualité des approvisionnements.

2. LE PERIMETRE DE LA RESTAURATION

La restauration collective fait partie d'un ensemble appelé « restauration hors domicile » (RHD) qui comprend également la restauration commerciale (restaurant, cafétéria, snacks...). La restauration collective se distingue par son caractère social, en proposant des prestations à prix modéré aux convives d'une collectivité déterminée et captive (étudiants, patients, salariés...).

Au sein du ministère des armées, la restauration se divise en deux types : la restauration d'entreprise et la restauration opérationnelle.

2.1 La restauration d'entreprise

La restauration d'entreprise se décline en trois catégories :

- la restauration quotidienne de type repas de service (métropole et hors métropole) (qui relève du périmètre de la restauration collective) ;
- la restauration "alternative" - (qui relève du périmètre de la restauration collective ou commerciale) ;
- la restauration "événementielle"- (qui relève du périmètre de la restauration collective ou commerciale).

Le mode de distribution des repas est par principe le **libre-service** pour toutes les catégories de population. Si les effectifs à restaurer et la configuration de l'infrastructure préexistante le permettent, la recherche d'une zone unique de distribution sera privilégiée.

En raison de son coût en surface (matériels et ressources humaines), le service à table est réservé aux repas de réception et de rayonnement. Il est donc restreint aux espaces dédiés.

2.2 La restauration opérationnelle

La restauration opérationnelle se décline en deux catégories :

- la restauration dans le cadre de l'activité opérationnelle des unités (manœuvres, entraînements, etc.) ;
- les repas fournis en opérations extérieures et intérieures.

La restauration opérationnelle regroupe l'alimentation fournie en activité opérationnelle, y compris d'entraînement, dans un cadre très contraint de production et de service.

3. LES NOTIONS ABORDEES

La PAIA intègre les exigences suivantes :

- **quantités alimentaires** : apports énergétiques nécessaires pour répondre aux besoins physiologiques de l'ensemble des personnels ;
- **qualité alimentaire** : niveau de qualité des produits bruts et manière dont l'opérateur va les transformer pour fabriquer un plat qui réponde aux attentes des convives ;
- **variété de plats et de produits** : nombres minimum et maximum de plats qui seront proposés lors d'un service pour garantir une satisfaction optimale ;
- **équilibre alimentaire et valeurs nutritionnelles** : règles nutritionnelles établies par la loi et qui s'appliquent à la restauration collective ;
- **aspects environnementaux et éthiques** : approvisionnements en produits « durables » ou issus d'une agriculture biologique, lutte contre le gaspillage et réduction des déchets.

Dans le cadre d'une prestation de restauration collective optimale, la PAIA s'applique strictement et conformément à des plans alimentaires établis. En revanche, elle peut être adaptée aux capacités d'approvisionnement, à la disponibilité du personnel et du matériel du restaurant, au contexte sanitaire, au cadre du repas (loisirs, événements) et aux niveaux opérationnels d'engagement.

En particulier, la PAIA s'adapte aux :

- cas de la restauration « alternative », qui doit être comprise comme une restauration complémentaire à une prestation servie dans un restaurant, reposant sur le choix d'un client et non sur une norme alimentaire ;
- cas de la restauration « événementielle », pour un événement particulier, et qui se veut avant tout festive ;
- cas de la restauration lors des entraînements opérationnels, dont l'objectif est de préparer les forces armées au combat. Les prescriptions nutritionnelles et l'offre alimentaire sont ajustées en cas de besoins liés à l'intensité des entraînements ;
- cas de la restauration hors du territoire métropolitain (opérations extérieures, pré-positionnements de forces de souveraineté). Les contraintes d'approvisionnements plus complexes ou plus difficiles à mettre en œuvre selon les sites peuvent limiter l'application stricte de la PAIA.

CHAPITRE 2 : ATTENTES DES CONVIVES

Une enquête réalisée par le CIRL (Centre Interarmées du Soutien Restauration Loisirs) montre de nouvelles attentes de la part des convives, qui se caractérisent principalement par :

- des comportements alimentaires individuels qui ont largement évolué ;
- une volonté de consommer des repas sains et équilibrés ;
- des modes de consommation plus flexibles ;
- des comportements écoresponsables.

La perspective d'offrir une restauration collective respectueuse de l'environnement et des équilibres alimentaires suscite tout particulièrement l'intérêt des consommateurs. Les directives de consommation alimentaire intègrent nécessairement ces nouvelles tendances (qualité des produits, flexitarisme, végétarisme) et se synthétisent comme suit :

| | | |
|-----------------------------------|--|--|
| AMÉLIORER L'OFFRE ALIMENTAIRE | Recentrer l'offre alimentaire dans sa globalité | <ul style="list-style-type: none"> o Niveau de quantités proposées, et composition du plateau ; o Individualisation de la prestation o Amélioration du choix des plats principaux ; o Flexitarisme et végétarisme ; o Optimisation du choix des périphériques. |
| | Pratiquer une alimentation durable | <ul style="list-style-type: none"> o Qualité des produits et des approvisionnements ; o Saisonnalité. |
| | Diversifier les offres complémentaires | <ul style="list-style-type: none"> o Parfaire l'offre et le concept de repas à thème ; o Développer des offres "nomades". |
| ENVIRONNEMENT ET PARCOURS CLIENTS | Environnement général | <ul style="list-style-type: none"> o Améliorer les espaces de restauration ; o Aménagement et offre au sein des espaces de convivialité. |
| | Optimiser le parcours clients | <ul style="list-style-type: none"> o Diminuer les files d'attente ; o Uniformiser les tarifications ; o Optimiser le retrait de repas à emporter ; o Mieux informer et renforcer la signalétique ; o Adapter les horaires d'ouverture ; o Améliorer le recueil de la satisfaction clients. |
| | Accroître le rôle des clients dans l'éco responsabilité | <ul style="list-style-type: none"> o Assurer le tri des déchets ; o Lutter contre le gaspillage alimentaire. |

CHAPITRE 3 : CARACTÉRISATION DES BESOINS

1. CONTEXTE

Les spécificités du milieu militaire (engagements opérationnels, résilience, typologie des personnels) se traduisent par des besoins nutritionnels et des attentes complexes, justifiant d'une politique alimentaire adaptée et spécifique.

2. TYPOLOGIE DES CONVIVES

Les personnes concernées par cette politique alimentaire sont les personnels civils et militaires du ministère des armées prenant leur repas dans un restaurant du ministère.

Dans le cadre de la doctrine de restauration interarmées¹, l'EMA a défini trois catégories de convives dont l'offre sera adaptée aux besoins spécifiques : adultes semi-actifs, actifs et hyperactifs.

| ADULTE SEMI-ACTIF (activité sédentaire/habituelle) | ADULTE ACTIF (activité importante) | ADULTE HYPERACTIF (activité très importante) |
|---|---|--|
| Activité de bureau. | Entraînement du combattant et activités lors de phases de préparations opérationnelles. | |
| Activité physique légère et/ou irrégulière. | Activité physique régulière liée à l'emploi. | Activité physique soutenues : marches de montagnes, plongée, pilotage. |
| | Travaux sur chantiers ou sur pistes. | |
| | Activité entraînant une fatigue soutenue (gardes, rondes, patrouilles). | |
| | Activité en horaires atypiques (nuit, horaires décalés). | Activité exercée dans la durée. |
| | Activité en extérieur dans des conditions climatiques rudes. | Activités en conditions climatiques extrêmes. |
| | Activité entraînant un manque de sommeil. | |

Les rations journalières peuvent être complétées, selon les circonstances, par des collations².

Les ajustements en termes de quantités et de grammages en fonction de la typologie de la clientèle et sur demande du consommateur se font directement en chaîne de distribution, dans le respect des valeurs nutritionnelles recommandées, tout en prenant en compte des mesures de lutte contre le gaspillage alimentaire.

¹ Note n°D-13-002836/DEF/EMA/PPS du 5 mars 2013.

² Également dénommées compléments alimentaires dans la suite de ce document (cette appellation est utilisée du fait de son usage dans les armées même si elle est impropre au plan médical).

3. APPORTS NUTRITIONNELS RECOMMANDÉS

Les apports nutritionnels recommandés sont les suivants :

| Niveau d'activité | Dépenses énergétiques en kcal/jour | | | |
|--------------------------|--|-----------|---------------------------------------|-----------|
| | Sexe masculin (79Kg avant habillement) | | Sexe féminin (66Kg avant habillement) | |
| | 20-39 ans | 40-60 ans | 20-39 ans | 40-60 ans |
| Adulte semi-actif | 2700 | 2500 | 2200 | 2000 |
| Adulte actif | 3080 | 2900 | 2400 | 2300 |
| Adulte hyperactif | 3850 | 3740 | 2860 | 2640 |

Ils sont complétés des éléments ci-dessous, qui sont la référence pour un adulte semi actif :

| Besoins | Quantités journalières | Observations |
|-----------------------------------|--|---|
| Besoins hydriques de base. | 25 à 35 ml/kg/j chez adulte - 1 litre / 1000 kcal ingérées. | Les apports hydriques doivent être augmentés en cas de chaleur ou d'exercice physique. |
| Apports en protéines. | 0,8 g/kg/j de protéines de bonne qualité, soit 10 à 20 % par jour de la ration calorique. | Une alternance entre protéines animales et végétales est recommandée en gardant un ratio de protéine d'origine animale supérieure. |
| Apports en glucides. | 150 g/jr, soit 40 à 45 % de la ration calorique (dont 1/5 de sucres simples). | Les glucides complexes sont à privilégier, surtout dans le cas d'activité physique en endurance. Pour l'individu actif le rapport sera de 45 à 50% de la ration calorique |
| Apports en lipides. | 35 à 40 % de la ration calorique, avec une répartition des acides gras. | Privilégier les acides gras mono et poly insaturés d'origine végétale. Dans le cas de l'individu actif les apports sont de 30 à 35% de la ration calorique. |
| Apports en fibres | Total de fibres : 30 g/j (dont 10-15g de fibres solubles) | Une alimentation riche en fibres (féculents complexes, fruits et légumes) favorise l'absorption des nutriments. |
| Vitamines et sels minéraux | Apports significatifs en sels minéraux et vitamines | Indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. |

CHAPITRE 4 : OBJECTIFS NUTRITIONNELS ET ORIENTATIONS PRODUITS.

1. CORPUS REGLEMENTAIRE TRAITANT DE LA NUTRITION

Les principes généraux de la nutrition sont issus :

- du Plan National Nutrition Santé PNNS ;
- du Programme National pour l'Alimentation PNA ;
- du Groupe de Restauration collective et Nutrition G-RCN (2015) (ex Groupement d'Etude des Marchés en Restauration Collective et de Nutrition GEM-RCN).

Le PNNS est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Les principales recommandations en matière d'alimentation renseignées dans la dernière version (PNNS 4 (2019-2023)) sont précisées ci-dessous.

2. LES RECOMMANDATIONS GENERALES

Le tableau ci-après décrit les grandes tendances à adopter :

| | |
|--------------------|---|
| A augmenter | Les fruits et légumes Les légumineuses Les oléagineux Le « fait maison » L'activité physique |
| Aller vers | Les céréales complètes Une alternance poisson gras / poisson maigre L'huile de colza, de noix et d'olive et les mélanges d'huile Les aliments de saison Les produits locaux Les produits Bio |
| A réduire | L'alcool Le sucre raffiné et les produits sucrés Le sel et produits salés La charcuterie La viande Les produits industriels La sédentarité La consommation de boissons sucrées |

3. LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

3.1 Augmenter la consommation de fruits et légumes

Conformément aux recommandations du PNNS 4 relatives à la consommation de fruits et légumes, il convient de manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Une portion correspond à 100g de produit. Les nutritionnistes recommandent toutefois des apports plus importants en légumes. Pour

des raisons économiques, environnementales et nutritionnelles, il convient de privilégier les fruits et légumes frais, bruts et de saison.

De par leur richesse en nutriments (source de vitamine C, B9, potassium, oligo-éléments et fibres) une carence en fruits et légumes peut engendrer des dommages non négligeables sur la santé : problèmes digestifs, affaiblissement du système immunitaire, développement de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

3.2 Augmenter la consommation de féculents, de céréales et de tubercules

Les recommandations du PNNS 4 mettent l'accent sur la consommation de céréales complètes ou semi-complètes dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée. Cette recommandation a comme principal objectif d'augmenter la consommation en fibres et de diminuer l'index glycémique.

Il est important de consommer des féculents à chaque repas. La variété des féculents (légumineuses, pommes de terre, céréales) permet des apports suffisants en glucides complexes, vitamines B6 et fibres.

3.3 Augmenter la consommation de légumineuses

Les légumineuses sont des plantes cultivées pour leurs graines. En alimentation humaine ce sont : les lentilles (vertes / corail), les haricots (rouges / blancs), les fèves, le lupin, les pois cassés, les pois chiches, le soja.

Source de protéines, vitamines et oligoéléments, elles présentent une densité nutritionnelle importante. Il convient de consommer des légumineuses au minimum deux fois par semaine. Elles viennent en lieu et place du féculent en accompagnement des légumes et de l'offre protidique.

3.4 Diminuer les apports lipidiques et équilibrer la consommation d'acides gras

Les matières grasses jouent un rôle primordial dans le cadre d'une alimentation saine. Pour un bon équilibre nutritionnel, 35 % de l'énergie doit provenir des matières grasses. L'objectif est de choisir des matières grasses dont la composition améliore l'équilibre lipidique. Une surconsommation de lipides ou un déséquilibre de leurs constituants sont propices à une prise de poids, et par conséquent au risque de développer une maladie cardiovasculaire.

Les acides gras saturés proviennent en grande partie du règne animal : beurre, crème, graisse de porc, lait entier, fromage, etc. On les retrouve également dans certains produits végétaux (huile de palme, huile de coco, etc.). La plupart des produits industriels sont également riches en acides gras saturés : biscuits, viennoiseries, plats préparés, etc. Facteur d'élévation du taux de cholestérol LDL³ sanguin, **leur consommation doit être réduite.**

Les matières grasses insaturées regroupent les acides gras essentiels : oméga 3, 6 et 9. Elles proviennent en grande partie du règne végétal. Elles ont un impact positif sur le taux de lipides sanguin et des effets bénéfiques sur la fonction cardiovasculaire lorsque l'équilibre est atteint. Les principales sources d'oméga 3 sont les petits poissons (harengs, sardines, maquereaux), le saumon, la truite, les noix, les graines de lin, tandis que les principales sources d'oméga 6 sont les graines (sésame, tournesol, pignons), et les huiles (tournesol, arachide, maïs).

³ LDL : lipoprotéines de faible densité : correspond au « mauvais » cholestérol

Il est fortement conseillé de privilégier les huiles au beurre. Un mélange d'huiles est nutritionnellement plus intéressant par sa composition.

Il est important d'équilibrer le rapport oméga 6 / oméga 3. Celui-ci doit être de 5/1 (G-RCN).

3.5 Diminuer la consommation de glucides simples ajoutés

La surconsommation d'aliments vecteurs de glucides simples ajoutés (sucres rapides) contribue au surpoids, à l'obésité et au diabète. Ces aliments sont : les friandises, bonbons, viennoiseries, sodas, crèmes desserts, etc. Il convient de restreindre la consommation des desserts ou des produits laitiers contenant plus de 20 g de glucides simples totaux par portion et moins de 15 % de lipides. Une attention doit également être portée sur les plats préparés et sauces industrielles qui peuvent présenter des sucres ajoutés. Il convient donc de restreindre leurs apports.

Concernant les sportifs en endurance, il est conseillé d'abaisser les apports lipidiques à 30-35% et d'augmenter les apports glucidiques à 45-50%.

3.6 Optimiser la consommation de produits laitiers

Afin de tenir compte des besoins moyens de la population, le G-RCN et le PNNS s'accordent pour accompagner les consommateurs vers une diminution de la consommation en produits laitiers. Ainsi, les recommandations sont d'en moyenne 2 à 3 produits laitiers par jour pour un adulte (lait, yaourts et laits fermentés, fromages blancs et petits suisses, fromages, desserts lactés, etc.) en privilégiant les produits riches en calcium et pauvres en acides gras saturés et sucres ajoutés. Une consommation suffisante et variée en produits laitiers permet d'assurer les apports en calcium, iode, potassium, et vitamine D. La proposition de produits laitiers aux repas doit être systématique. Il convient de privilégier les produits moins gras (laitage plutôt que fromage).

3.7 Equilibrer sa consommation en protéines

Qu'elles soient d'origine animale ou végétale, les protéines sont essentielles à l'organisme, elles jouent un rôle structural et permettent le développement musculaire.

3.7.1 Les protéines d'origine animale

Les protéines d'origine animale sont indispensables dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée, elles apportent tous les acides aminés essentiels. Les recommandations du PNNS 4 préconisent :

- une augmentation de la consommation de poisson, incluant une alternance « petit et gros poissons » ;
- un apport de protéines animales via la consommation de volaille, poisson, œuf et produits laitiers en premier lieu et limiter les autres viandes à 500 g par semaine ;
- limiter la consommation de charcuterie.

Les recommandations nutritionnelles mettent l'accent sur la place des poissons gras, source d'acides gras essentiels (oméga 3 : DHA et EPA) et de vitamine D.

3.7.2 Les protéines d'origine végétale

Les recommandations du PNNS 4 préconisent une diminution des protéines d'origine animale au profit de protéines d'origine végétale. Cependant, certaines protéines végétales peuvent présenter une teneur limitée en certains acides aminés.

Pour obtenir une alimentation équilibrée en acides aminés à partir de protéines végétales, il est ainsi nécessaire d'associer différents aliments végétaux : des légumineuses (lentilles, fèves, pois, etc.) avec des céréales (riz, blé, maïs, etc.), ainsi que des oléagineux (amandes, pistaches, etc.).

L'objectif est de miser sur une diversification des protéines en restauration collective : la loi EGAim (article n°24, Art. L. 230-5-4) acte la mise en place d'un plan pluriannuel de diversification des protéines pour tous les restaurants qui servent plus de 200 couverts / jour. Le propos n'est pas d'opposer les protéines animales et les protéines végétales. Il s'agit d'encourager la diversité des sources de protéines dont les apports nutritionnels complémentaires permettent d'atteindre l'équilibre global (vitamines et minéraux).

Cette tendance accompagne les consommateurs vers une augmentation des plats végétariens et flexitariens qui s'inscriront quotidiennement dans l'offre alimentaire des restaurants.

3.8 Réduire les apports en sel

80 % à 90 % des apports en sel proviennent des aliments manufacturés et plus particulièrement : le pain, les biscottes, la charcuterie, le fromage, les plats cuisinés, les soupes, les quiches, les condiments, etc. Ces aliments doivent donc être limités.

La consommation quotidienne de sel doit être limitée à 5 ou 6 g (OMS).

3.9 La consommation de boissons

Il est recommandé de boire au minimum 1,5l de boisson non sucrée (eau, thé, café, potage, etc.) tout au long de la journée. Cette consommation doit être augmentée en cas de chaleur ou d'exercice physique.

La consommation de boissons énergisantes est quant à elle également à limiter. Elles sont très riches en glucides et responsables d'un apport énergétique qui n'est pas forcément souhaitable. D'autre part leur forte teneur en caféine peut engendrer des troubles du sommeil.

Il est recommandé de réduire la consommation de boissons alcoolisées à 2 verres standards par jour et pas tous les jours.

CHAPITRE 5 : ALIMENTATION D'UNE POPULATION TRES ACTIVE

Une alimentation variée et équilibrée, adaptée à l'âge et au niveau de l'activité physique, permet de satisfaire les besoins énergétiques accrus d'un individu pratiquant une activité intense et a pour objectif d'obtenir un niveau de performance optimal notamment grâce au poids idéal, tout en évitant les carences et en optimisant la récupération après l'effort.

Les 3 repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner), ainsi que la collation, doivent être composés, pour chacun d'eux, des différents groupes de nutriments (glucides, lipides, protéines, oligoéléments, etc.).

| | |
|------------------|---|
| Glucides | <p>Fournisseurs d'énergie immédiate et à long terme. Ils sont très importants dans l'alimentation d'un individu très actif.</p> <p>Ils doivent être consommés à chaque repas. Il est nécessaire de privilégier les glucides complexes (consommation de céréales complètes / semi complètes à chaque repas).</p> <p>Eviter la consommation isolée de sucres rapides, l'associer autant que possible à d'autres aliments pour limiter une sécrétion importante d'insuline.</p> |
| Lipides | <p>Carburant pour les épreuves de longue durée, ils sont nécessaires à l'absorption de certaines vitamines (A, D, E et K). Les graisses d'origines végétales sont à privilégier.</p> |
| Protéines | <p>Constituants essentiels des muscles. Une sollicitation importante de la masse musculaire engendre par conséquent un besoin accru en protéines. Pour les sportifs d'endurance les besoins en protéines sont de 1,2 à 1,4 g/Kg et pour les sportifs de force, les besoins peuvent atteindre 1,5 à 1,7 g/Kg.</p> <p>Ces besoins sont facilement couverts par une alimentation variée et équilibrée en consommant davantage de viande blanche, de poissons ou de légumineuses.</p> |
| Vitamines | <p>Dans le cadre d'activités physiques intenses les vitamines nécessaires sont : vitamines B, D et C. Une alimentation équilibrée doit couvrir ces besoins, une supplémentation n'est pas recommandée.</p> |
| Minéraux | <p>Fer, calcium, magnésium, cuivre, acide folique, zinc.</p> |

Le **petit déjeuner** constitue un repas important en particulier pour un individu pratiquant une activité physique intense. Son objectif est de recharger les réserves de glycogène, de protéines, de minéraux et fibres et de réhydrater l'organisme. Il doit par conséquent être composé de céréales complètes pour un apport suffisant en fibres, il doit aussi présenter des protéines (produit laitier ou blanc de volaille ou œuf), glucides (fruits, céréales), et lipides (oléagineux par exemple).

Une **collation** est recommandée pour les individus pratiquant des efforts physiques intenses au cours de la journée ou dans des conditions difficiles, voire de nuit. Afin d'être bénéfique, elle doit être composée d'un laitage, de fruits, de glucides complexes et d'eau. La consommation de barres de céréales ou de viennoiseries n'est pas recommandée en raison de leur charge glycémique et lipidique importante.

Pour **les déjeuners et dîners**, l'offre de restauration doit couvrir les apports nécessaires de cette population et ainsi proposer une offre nutritionnellement adaptée et en quantité suffisante.

Les grammages peuvent être augmentés de 10% par rapport aux recommandations G-RCN pour une population pratiquant une activité physique intense.

L'apport protéique peut atteindre 2,0 à 2,5 g/kg/j chez le sujet souhaitant développer sa masse musculaire et ce pendant une période maximale de 6 mois par an. En phase d'entretien, un apport de 1,5 g/kg/j est souvent suffisant.

Dans ce cas, il est important de privilégier les protéines d'origine animale (lait, œuf...) aux protéines végétales, car plus riches en acides aminés essentiels. L'apport optimal de protéines après la séance d'entraînement s'élève à 0,25-0,3g/kg soit une dose de « charge » de 20 à 25 g de protéines selon le poids corporel.

Un apport concomitant en glucides est également préconisé afin de fournir l'énergie nécessaire pour limiter le déficit énergétique cellulaire. Les quantités à apporter sont nettement moindre qu'après un entraînement en endurance. On considère qu'un apport glucidique d'une quantité équivalente à celle apportée sous forme de protéine est suffisant.

Les produits laitiers constituent un aliment de choix. Ils contiennent naturellement glucides et protéines d'origine animale.

L'apport en produit céréalier est important également et il est préférable de limiter la consommation de pain blanc (ou de mie) et d'augmenter les farines complètes voire avec des graines.

Il est à charge de chacun d'adapter son alimentation en fonction de ses besoins (activité physique, âge etc.). L'éducation nutritionnelle du consommateur devra se faire par une communication pertinente qui passe par :

- l'affichage des menus (menus du jour, menus faibles en calories, menus hyperactifs etc.) ;
- les animations à thèmes (repas autour des produits bruts, produits de saison etc.).

Sont considérés comme **très actifs**, les individus pratiquant une activité physique hors-normes (ex: marche en montagne, plongée, vol), une activité en extérieur en conditions climatiques extrêmes ou une activité dans la durée (ex : séquences, vols enchainés).

Quand les circonstances l'exigent, les besoins des différentes catégories sont adaptés ou complétés par des collations (« compléments alimentaires »⁴) délivrés en dehors des repas principaux. Les compléments alimentaires contribuent alors à atteindre les apports caloriques définis.

L'emploi de compléments alimentaires sera priorisé en fonction de la programmation de l'intensité de l'activité.

⁴ Le chapitre 9 encadre les modalités de délivrance des compléments alimentaires.

CHAPITRE 6 : LE DOMAINE SCOLAIRE : COLLEGES ET LYCEES.

La restauration des collèges et lycées du MINARM sont soumis à l'application des normes posées par l'éducation national.

Les contrats d'externalisation passés par le ministère auprès de l'EdA intègrent celles-ci ainsi que les spécifications nutritionnelles présentées ci-dessous.

1. BESOINS NUTRITIONNELS

Les exigences physiologiques de l'adolescent et du jeune adulte sont liées à leur croissance qui justifie des apports alimentaires spécifiques pour permettre à l'organisme de se développer et d'assurer la maturation des fonctions physiologiques. L'alimentation doit couvrir les besoins spécifiques à l'activité sportive, en apportant les apports énergétiques et en proposant sur le plan qualitatif une répartition des nutriments équilibrée.

| | |
|-----------|--|
| Objectifs | 3 à 4 produits laitiers par jour ; 3 à 4 fruits par jour ; 1 à 2 portions protéinées par jour ; 1 portion de légumes par jour ; 2 à 4 légumes secs par mois ; 1,5 L d'eau par jour (minimum), adapter selon l'activité et les conditions climatiques 1 féculent frit par semaine au maximum. Diversifier les sources de glucides et protéines |
| Eviter | La désorganisation du rythme des repas. Les conditionnements et facteurs de mode (produits enrichis / supplémentation). De mettre en place des facteurs qui favorisent les grignotages. Les sodas, les produits gras et sucrés. |

La taille des portions servies doit être adaptée à l'âge et à l'activité physique afin de minimiser les restes dans l'assiette. Dans le cas d'adolescents actifs, pratiquant une activité physique régulière voire quotidienne, il convient de retenir le maximum de l'intervalle recommandé (G-RCN).

Les grammages sont indicatifs. Adaptés à chaque classe d'âge, ils sont nécessaires et suffisants. Ils ne doivent donc pas être systématiquement abondés par les services de restauration, afin d'éviter toute dérive alimentaire génératrice de surpoids, d'obésité et de gaspillage alimentaire.

Parmi les grammages recommandés, certains, notamment ceux des produits prêts à consommer, sont rendus obligatoires par l'arrêté du 30 septembre 2011. Ils ne peuvent donc être adaptés que de 10% en plus ou en moins de la valeur indiquée.

2. APPORTS ENERGETIQUES DES JEUNES SPORTIFS (DES COLLEGES ET LYCEES DU MINARM)

Les apports énergétiques s'adaptent à l'activité sportive pratiquée (discipline et intensité). En plus d'être source de fatigue, un déficit en apport énergétique aura des répercussions physiologiques (amaigrissement, baisse de la performance, aménorrhées et troubles hormonaux). A contrario, un excès d'apports énergétiques conduit au surpoids avec des répercussions sur le squelette et la statique.

| Besoins | Quantités journalières | Observations |
|-----------------------------------|---|---|
| Besoins hydriques de base. | Minimum 1,5 L par jour. | Les apports hydriques doivent être augmentés en cas de chaleur ou d'exercice physique. |
| Apports en protéines. | 0.85g/kg/j -1 à 2 rations de produits animaux par jour. | Une alternance entre protéines animales et végétales est recommandée. |
| Apports en glucides. | 4 à 10g/kg/j | Diversifier les sources de glucides. Privilégier les sucres lents. La diversification des sucres lents et produits céréaliers concourent d'autre part à satisfaire les besoins en minéraux. |
| Apports en lipides. | 2g/j pour les oméga-3 10g/j pour les oméga-6 | Consommer des poissons gras, des oléagineux pour privilégier les acides gras insaturés et polyinsaturés. |
| Apports en fibres | Total de fibres : 30 g/j (dont 10-15g de fibres solubles) | De la même manière que pour l'adulte actif, les produits bruts et les céréales complètes doivent être privilégiés. |
| Vitamines et sels minéraux | Calcium : 1200 mg/j (4 produits laitiers) | Le calcium est un impératif nutritionnel chez le jeune sportif. Son métabolisme est étroitement lié à celui de la vitamine D (effet du rayonnement solaire). Il est recommandé de proposer une dose de vitamine D l'hiver, pour les sports en salle, pour compenser le manque d'ensoleillement. |

CHAPITRE 7 : DESCRIPTION DE L'OFFRE ALIMENTAIRE ATTENDUE

1. MISE EN PLACE DU PLAN ALIMENTAIRE ET ELABORATION DES MENUS

La PAIA présente un plan alimentaire, co-construit avec des experts de la nutrition, servant de base à la conception de menus attractifs, diversifiés, équilibrés et répondant aux besoins des convives. Les fréquences de service des différentes familles d'aliments doivent être respectées dans le cadre de ce plan alimentaire qui s'établit sur 5 semaines.

Il se veut générique pour laisser suffisamment d'autonomie aux spécialistes de la restauration pour élaborer des menus de saison et qui respectent les aires géographiques. Il est également déclinable selon les spécificités de chaque site. En outre, la variété de l'offre dépend de la volumétrie du restaurant.

Sur le plan purement nutritionnel, la PAIA sert de support afin de sensibiliser et accompagner les restaurants dans l'objectif de répondre aux recommandations du PNNS et du G-RCN.

Les plans alimentaires définissent la structure des menus et donnent la répartition des produits en fonction des familles nutritionnelles sur une période donnée. Ils servent de trame et de structure à l'élaboration des menus et permettront de planifier un cycle de menus sur 5 semaines. Les plans alimentaires proposés au chapitre 13 sont définis pour :

- 7 jours ;
- 2 services (midi et soir) ;
- 2 plats principaux (hors plat de substitution).

Les restaurants ne délivrant pas de repas au service du diner et/ou weekend mettent en place un plan alimentaire qui respecte l'ensemble des recommandations du PNNS et du G-RCN.

La mise en place des plans alimentaires possède des avantages à deux niveaux :

- les convives :
 - o l'affichage des menus à l'avance ;
 - o la garantie de la variété et de l'équilibre nutritionnel ;
 - o la garantie du respect des attentes du PNNS, du Grenelle de l'Environnement du G-RCN, de la loi EGalim, etc.
- le personnel :
 - o un gain de temps pour la conception des menus ;
 - o l'équilibre du budget par l'alternance d'aliments plus ou moins coûteux ;
 - o l'anticipation du travail de l'équipe et l'utilisation du matériel.

1.1 La saisonnalité

Un calendrier des fruits et légumes de saison peut accompagner les équipes de productions afin d'établir des plans de menus permettant d'intégrer la saisonnalité des plats et des produits, notamment :

- en proposant systématiquement des fruits et légumes de saison, frais et bruts de préférence ;
- en valorisant les produits de la mer (poissons, crustacés, coquillages) ;
- au-delà des seuls produits, en intégrant des plats de saison.

1.2 Les repas à thèmes

Les repas à thèmes sont une composante importante d'une offre attractive. La diversité des thèmes doit s'accompagner d'une communication amont pour mettre en valeur l'évènement.

2. PLATEAU-TYPE ET COMPOSANTES

Afin de couvrir les besoins, les repas se déclinent en 5 composantes, à savoir :

- l'entrée ;
- le plat (protidique + garniture) ;
- le produit laitier ;
- le dessert ;
- plus le pain, dans le respect des apports énergétiques et d'une lutte contre le gaspillage alimentaire.

| Composante | Description de l'offre | Observations |
|--|--|---|
| 1 entrée froide ou chaude (Entrées dressées /salad'Bar) | <p>Entrée froide</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crudités, cuites, soupes, entrées à base de légumes frais ou secs, ou d'autres féculents - A base d'œufs, de charcuteries, petits poissons (sardines / maquereaux) <p>Entrée chaude</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrée chaude industrielle : 2x max dans la semaine - Soupe / potage - A base d'œufs, ou de préparations pâtisseries salées. | <p>Le choix global d'entrées doit permettre de proposer systématiquement des entrées à base de légumes frais.</p> <p>Le salad'bar est compris dans la largeur d'offre.</p> |
| 1 plat principal (protidique + garniture) | <ul style="list-style-type: none"> - Plats principaux à base de viandes, volailles, charcuteries, poissons, abats, œufs etc. - Plats végétariens ou pauvres en protéines animales* - Salades complètes pouvant inclure des aliments protidiques* <p><i>*servis sans garniture</i></p> | <p>Les plats protidiques principaux sont accompagnés de 2 garnitures au choix :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Légumes - Féculents ou tubercules ou légumineuses etc. |
| 1 produit laitier ou végétal non sucré ou fromage | <ul style="list-style-type: none"> - Fromages frais ou blancs, - yaourts nature, lait végétal (ex : soja) - Fromages à la coupe labélisés ou en portion | |
| 1 dessert (desserts dressés/dessert'bar/ fruits) | <ul style="list-style-type: none"> - Fruits crus entiers ou en salade - Fruits cuits, au sirop ou en compote - Crèmes desserts | <p><i>Cf. Fiche méthode « Les produits laitiers et lactés »</i></p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Pâtisseries, desserts glacés - Yaourt sucré, aux fruits ou aromatisé | Le dessert'bar est compris dans la largeur d'offre |
|--|---|--|

3. VARIETE DE L'OFFRE PROPOSEE

La variété de l'offre correspond au nombre de produits différents proposés aux convives pour chaque composante du menu. La variété est fonction du volume de clients servis lors d'un service. Elle est donc variable suivant les effectifs à servir et plus importante pour les services du midi en semaine.

3.1 Largeur de l'offre

Pour les restaurants œuvrant en régie, une offre de qualité, le niveau de variété suivant est proposé :

| Composante du menu | | Semaine | | Week-end | |
|----------------------------------|-------------------------|---|------|----------|------|
| | | Midi | Soir | Midi | Soir |
| Entrées | | 4 min -7 max propositions (y compris salad'bar) <ul style="list-style-type: none"> - 2 crudités/cuidités. - 1-2 Salade composée à base de féculents - 1-2 entrées protidiques (charcuterie, poisson, œufs) et entrées chaudes | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Plats principaux | Protidique + végétarien | 2 min - 3 max propositions dont 1 végétarien | 1-2 | 1-2 | 1-2 |
| | Garniture | 2 min – 3 max propositions (Céréales ou légumineuses / légumes) | 2 | 2 | 2 |
| Yaourts / laitages « non sucré » | | 3 min – 5 max propositions : <ul style="list-style-type: none"> - 1 yaourt nature labellisé - 1 fromage blanc nature - 1 yaourt au lait de brebis/chèvre - 0 à 2 choix libre (nature, végétal, maigre...) | 2 | 3 | 2 |
| Fromages | | 3 min – 4 max propositions | 2 | 2 | 2 |
| Desserts | | 3 min - 5 max propositions (y compris dessert'bar) <ul style="list-style-type: none"> - 1 pâtisserie ou un dessert maison hors desserts glacé - 1 fruit labélisé au choix - 1 compote labélisée - 0-1 dessert lacté ou yaourt aux fruits ou aromatisé ou nature sucré de préférence bio - 0 à 1 libre choix | 2 | 2 | 2 |
| Pain | | 2 propositions dont un bio | 1 | 1 | 1 |

Pour les restaurants opérés en régie de volumétrie inférieure à 150 couverts la règle du soir de la trame s'applique midi et soir à laquelle il convient d'ajouter le plat végétarien.

Pour les restaurants opérés en externalisation, la largeur de l'offre est fixée dans le cahier des charges défini par le MINARM.

3.2 Recommandations en vue d'une diversification des sources en protéines

Le G-RCN a récemment publié un complément sur les fréquences et composantes des plats protidiques en réponse à la promulgation de la loi EGalim (Complément de la fiche plat protidique, 29 mars 2019). Ses attentes pour la restauration collective incitent les organismes de restauration collective à diversifier les sources de protéines en incluant des alternatives végétales.

En outre, l'alinéa III de l'article L. 230-5-6 du code rural et de la pêche maritime précise que :

« Au plus tard le 1^{er} janvier 2023, dès lors qu'ils proposent habituellement un choix multiple de menus, les gestionnaires, publics et privés, des services de restauration collective de l'Etat, de ses établissements publics et des entreprises publiques nationales sont tenus de proposer quotidiennement le choix d'un menu végétarien (III de l'article L. 230-5-6 du code rural et de la pêche maritime). »

Le critère fréquence s'appuie sur les tableaux de référence du GEMRCN. En d'autres termes, il faut préparer une grille de fréquence de 20 repas. De par leur valeur nutritionnelle, certains produits peuvent être favorisés avec une fréquence minimale et d'autres ont une fréquence d'apparition maximale.

Le menu végétarien, recommandé par la loi EGalim, correspond à un menu qui ne contient ni viande, ni poisson et produits de la mer dans l'ensemble de ses composantes.

Deux possibilités s'offrent alors :

- un plat complet (Parmentier végétarien, lasagnes végétariennes etc.). Cette possibilité est à privilégier car elle répond aux enjeux nutritionnels, environnementaux et économiques ;
- une composante protidique accompagnée d'une garniture (exemple : galette de lentilles, omelette...).

La Loi Climat et Résilience complète les attentes de la loi EGalim en imposant aux organismes de restauration collective la proposition d'une offre végétarienne quotidienne à compter du 1^{er} janvier 2023.

Le plan alimentaire disponible en chapitre 13 prévoit d'intégrer cette nouvelle offre, en lieu et place d'une offre protidique. Cette prescription constitue le niveau minimal. Il est laissé à l'appréciation de la direction du cercle de la proposer de manière plus régulière.

3.3 Rappel des grammages

poids net en gramme +/- 10% et selon la typologie convive (actif)

| Libellés entrées Crudités (Poids net en grammes (PN) prêt à consommer (portion cuite)) | PN en g |
|---|----------------|
| <u>Entrées / Catégorie : Crudités non assaisonnées hors salades composées</u> | |
| Avocat demi dénoyauté (à partir du calibre moyen entier 160g environ) | 80 |
| légumes râpée (Carotte,Céleri rave et autres racines rapées crues) | 100 |
| Choux crus (Choux blanc rapé, choux-fleurs natures en fleurette) | 100 |
| Céleri branche, Fenouil | 120 |
| Fenouil & 25% Féta (Origine grecque) en salade | 100 |
| Champignons crus | 120 |
| Concombre, courgette | 120 |
| Melon (Demi ou quartier selon calibre)Pastèque | 200 |
| Pamplemousse (Blanc ou rosé) | Demi |
| Radis longs | 120 |
| Germes de Soja (germes de H. Mungo) | 100 |
| Salade verte de saison (laitue, mesclun, scarole, frisée) | 70 |
| Endives en salade | 70 |
| Tomates rondes, grappes ou allongées | 100 |
| Tomate monégasque (tomate farcie avec une préparation à base de riz et thon 30%) | 120 |
| Libellés entrées cuites (Poids net en grammes (PN) prêt à consommer (portion cuite)) | PN en g |
| <u>Entrées / Catégorie : Cuites assaisonnées hors salades composées</u> | |
| Artichaut (Blc Macau ou Pt volet Salenquet) 1 pièce | 1 Pièce |
| Artichaut fond 30/40 ou cœurs | 100 |
| Asperge blanches calibre 25-34 | 80 |
| Betterave rouge, champignons, choux, haricots, maïs, lentilles, haricots secs,etc | 120 |
| Libellés entrées (Poids net en grammes) | PN en g |
| <u>Entrées / Catégorie : entrées froides de la mer</u> | |
| Terrine | 60 |
| Surimi bâtons aux poissons blancs (80%) & saveur crabe | 100 |
| Hareng demi filet, rollmops (+ 30g PdT) | 80 |
| Crevette entières cuites (calibre moyen) | 80 |
| Filets de maquereaux (Moutarde, vin Blc, moutarde..), sardine (huile, tomate...) | 60 |
| Thon (albacore ou Listao) + 30g Pomme de Terre | 70 |
| Libellés entrées (Poids net en grammes) | PN en g |
| <u>Entrées / Catégorie : Saucisses, saucissons & Cervelas, galantines</u> | |
| <u>Pâtés, terrines, mousses et rillettes</u> | |
| Pâté, mousse, charcuterie sèche (rosette, pavé, saucisson, etc) | 60 |
| charcuterie cuite (Mortadelle, roulade,cevelas) | 70 |

| <u>Entrées / Catégorie : Autres charcuteries & Charcuterie traiteur</u> | |
|---|------------|
| Museau de porc ou de bœuf | 70 |
| Salade de lentilles à l'épaule cuite en cubes (30g) | 100 |
| <u>Entrées / Catégorie : Ovoproduits</u> | |
| Oeuf dur écalé, calibre 43/53 nature (La pièce de base) | 1,5 pieces |
| Libellés plats chaud (Poids net en grammes (portion crus)) | PN en g |
| <u>Plats / Catégorie : Abat :</u> | |
| Foie bœuf paré, dénervé s/la pointe du talon | 150 |
| Rognon de bœuf | 140 |
| Foies de volaille | 120 |
| Noix de joue de bœuf | 150 |
| <u>Plats / Catégorie: bœuf rôti, grillé, poêlé</u> | |
| Steak haché 10 % MG ovale, strié | 125 |
| Brochette bœuf poivrons 130g | 120 |
| Noix de basse cote, rôti paleron braisé, entrecôte noix sans os, | 150 |
| Steak "Tende de tranche" & "aiguillette baronne, gîte noix, rond de gîte" | 130 |
| Sauté à Bourguignon maigre non gélatineux | 150 |

| <u>Plats / Catégorie : Veau rôti, grillé, poêlé</u> | |
|---|---------|
| Rissolette 120g | 120 |
| Steak haché de veau 15%MG 150g | 125 |
| Rôti de veau bas de carré à plat non bardé | 140 |
| Escalope de veau / cuisseau | 120 |
| <u>Plats / Catégorie : Veau en sauce sauté, braisé, bouilli</u> | |
| Paupiette ficellée 25% veau dont farce en viande et gras de veau 58,5% | 120 |
| Osso bucco / jarret avec os, s/crosse & s/entame. | 160 |
| Sauté veau épaule, dégraissé, paré, Mx cubiques | 140 |
| Tendron sans os issu d'une poitrine de veau | 160 |
| Libellés plats chaud (Poids net en grammes (portion crus)) | PN en g |
| <u>Plats / Catégorie : Agneau, mouton rôti, grillé, poêlé & sauté</u> | |
| Boulette d'agneau (100% agneau) | 125 |
| Brochette pur agneau (100%) | 120 |
| Agneau sauté Mx sans os | 140 |
| Côtelette d'agneau carré (13côtes) | 140 |
| Tranche de gigot d'agneau avec os | 150 |
| Epaule d'agneau ficelée non bardée sans os | 150 |
| Gigot raccourci avec os | 150 |
| Agneau gigot façon rôti | 160 |
| <u>Plats / Catégorie : Charcuterie</u> | |
| Boudin blanc aromatisé x1 | 125 |
| Saucisse Francfort ou Strasbourg 50g x 3 | 150 |
| Chippolatas pur porc 50g x 3 | 120 |

| | |
|--|----------------|
| Andouillette supérieure x1 | 120 |
| Jambon de porc cuit choix DD | 120 |
| longe de porc fumée ou 1/2 sel | 135 |
| poitrine de porc | 130 |
| palette de porc 1/2 sel | 140 |
| travers de porc crus | 145 |
| <u>Plats unique/ Catégorie : végétarien</u> | 400 |
| <u>Plats / Catégorie : Porc CQC rôti, grillé, poêlé & sauté Origine France et BBC</u> | |
| Côte de porc échiné (longe de porc) | 135 |
| Echine de porc (longe de porc) sans os, sans ficelle, | 130 |
| Sauté de porc épaule sans os pièce de 60g | 150 |
| Brochette pure viande de porc | 120 |
| Emincé porc échine lanières sans os 15/30 g | 130 |
| Filet mignon de porc | 140 |
| roti de porc | 150 |
| <u>Plats / Catégorie : Poule, poulet rôti, grillé, poêlé & sauté</u> | |
| Haut de cuisse déjointée de poulet certifié avec peau | 180 |
| Cuisse déjointée de poulet certifié avec peau | 200 |
| Pilon de poulet certifié avec peau, sans tarse | 180 |
| Filet de poulet certifié sans os, avec peau | 125 |
| <u>Plats / Catégorie : Dinde rôti, grillée, poêlée & sautée</u> | |
| Paupiette de dinde certifiée, ficelée, farce à base de viande rouge de dinde (60%) | 140 |
| Brochette pure dinde certifiée de viande rouge sans peau | 125 |
| Osso bucco de dinde certifiée, rouelle de cuisse de viande rouge avec os et peau. | 180 |
| Sauté de dinde certifiée, sans os, sans peau | 150 |
| Filet de dinde certifiée | 135 |
| Rôti de filet de dinde certifiée, sans peau, cylindrique | 140 |
| Escalope de dinde coupée dans le filet, certifiée | 135 |
| Tournedos de dinde certifiée, filet ficelé a/barde | 140 |
| Libellés plats chaud (Poids net en grammes (portion crus)) | PN en g |
| <u>Plats / Catégorie : Autres volailles.</u> | |
| Demi Coquelet certifié PAC | 220 |
| Cuisse déjointée de pintade certifiée | 150 |
| Cuisse de canette, entière, déjointée calibre moyen | 180 |
| Sauté de canard sans os sans peau Mx de 50/80g | 150 |
| Filet de canard avec peau (ou 1/2 magret) | 140 |
| <u>Plats / Catégorie : Produits de la mer</u> | |
| Colin Dos d' Atlantique S/arête | 140 |
| Cabillaud Filet ou dos S/peau, pauvre en arêtes | 140 |
| Raie Aile sans peau | 210 |
| Saumon de l'Atlantique Darne poêlée ou grillée net | 140 |
| Truite arc-en-ciel à chair rose, vidée et nettoyée | 170 |
| Thon en carry (en cubes façon indienne ou créole) - Poids sans la sauce | 125 |

| <u>Plats / Catégorie : Autres produits de la mer élaborés</u> | |
|---|---------|
| Lamelles d'encornet coupées dans les ailes 98%. | 150 |
| Calamars à la romaine préfrits enrobés d'une pâte à beignet | 150 |
| Brochette de Colin filet s/peau (100% colin nature) | 140 |
| <u>Plats / Catégorie : Plats garnis à base de pâtes</u> | |
| Quenelle de volaille (3 x 60g) en sauce | 180 |
| Raviolis à l'italienne | 400 |
| Lasagnes | 300/350 |
| Bouchée à la reine (Garniture 120g + sauce & croute) | 200 |
| Spaghettis avec sauce | 300 |
| pâtes farcis | 300 |
| <u>Plats / Catégorie : Plats à base de légumes farcis</u> | |
| legumes farcie (Courgette, Choux, pomme de terre, tomate) | 340 |
| Endives au jambon (2 X 120g env.) gratinées | 270 |
| <u>Plats / Catégorie : Ovoproduits sans garniture</u> | |
| Oeufs durs, calibre 43/53 X 2 pièces (gratinés + béchamel) | 100 |
| Oeufs durs, écalés calibre 53/63g x 3 pièces, natures | 150 |
| Plats garnis régionaux | 400 |
| plats garnis internationaux | 400/460 |
| <u>Plats / Catégorie : Pizza classiques garnies Diamètre 24cm base du pâton 160g</u> | |
| <u>Les Pizzas doivent être à base de pâton à pizza ou fond tomate, et garnis sur le site de distribution</u> | |
| Pizza Fond tomate, garnitures | 400 |
| PIZZA VEGETARIENNE | 350 |
| <u>Pizza 50/60 cm à couper en 6</u> | |
| Pizza Fond plaquesavec garnitures | 1/6 ème |
| <u>Plats / Catégorie : Restaurations diverses - Produits nomades - hors garniture d'accompagnement</u> | |

| <u>Le traditionnel "Snacking" :</u> | |
|---|----------------|
| Croque monsieur Std | 250 |
| Quiches ou tartes | 200 |
| Croissant jambon fromage Std | 130 |
| Hamburger double (2 couches de viande de bœuf) | 180 |
| Friand à la viande 30% (viande de porc, abats de volaille) | 120 |
| Libellés plats chaud (Poids net en grammes (portion cuite)) | PN en g |
| <u>Garnitures plats</u> | |
| Pâtes supérieures aux œufs : Coquillettes, macaronis, spaghettis, nouilles, torti | 300 |
| Riz long étuvé indica, Thaï, Basmati | 300 |
| Semoule couscous qualité supérieure (100% blé dur) calibre moyen | 240 |
| Blé (100% blé dur) | 240 |
| Graines/légumes simples/légumes composé/poêlées | 250 |
| PdT à l'anglaises ou en purée nature | 250 |
| PdT frites 6 X 6 allumettes à 10 x 10 Std et 9 X 18 steak-house | 300 |

| Libellés fromages (Poids net en grammes) | PN en g |
|--|----------------|
| <u>Fromages / Catégorie : Fromages blancs, frais</u> | |
| Petit suisse nature 30g X 2 unités | 60 |
| Fromage blanc nature 0%MG/ES | 100 |
| <u>Fromages / Catégorie : Fromages en portions</u> | |
| Beurre micro-pain emballé 10g | 10 |
| Fromage frais ail et fines herbes portion | 32 |
| Fromage portionné emballé industriel | 20 / 30 |
| <u>Fromages / Catégorie : Fromages à la coupe,yaourt</u> | |
| fromages a la coupe | 40/60 |
| Yaourt nature | 125 |
| Libellés desserts (Poids net en grammes) | PN en g |
| <u>Desserts / Catégorie : Crèmes et entremets individuels ou en compotier</u> | |
| Crèmes dessert | 125 |
| Crème aux œufs frais | 100 |
| Entremêts tous parfums | 100 |
| Gateau de Semoule | 100 |
| Mousses | 55 |
| <u>Desserts / Catégorie : Yaourts, spécialités laitières sucré</u> | |
| Yaourts sucré | 125 |
| yaourts gélifié | 100 |
| <u>Desserts / Catégorie : Fruits élaborés individuels ou en compotier</u> | |
| Compotes de fruits | 100 |
| <u>Desserts / Catégorie : Glaces et crèmes glacées</u> | |
| Tranche napolitaine | 100 ml |
| Cône glacé | 120 ml |
| <u>Desserts / Catégorie : Entremets, biscuiteries & Pâtisseries</u> | |
| Beignets | 75 |
| Gaufres | 80 |
| Eclair ou religieuse | 90 |
| Quatre quart 70 g plus 5 cl de crème anglaise | 70 |
| tartes pomme/fruits | 100 |
| Galette des rois portion | 90 |

3.4 Restauration nomade.

Une restauration nomade, en complément du repas du jour pourra être proposée dans les restaurants dont les besoins de clients désireux de se restaurer plus rapidement, auront été identifiés. Cela représente la restauration alternative, dont vente à emporter, sandwicherie, cafétéria, food truck, distribution automatique . Cette offre de restauration nomade sera proposée dans le respect de la réglementation en vigueur (règles d'information du consommateur et

d'étiquetage applicables aux denrées conditionnées et aux denrées pré-emballées en vue d'une consommation immédiate notamment).

4. CAS DES RESTAURANTS EXTERNALISES.

Pour les restaurants externalisés et concédés, les offres de services (Plan alimentaire, variété et largeur d'offre...) définie dans les CCTP des conventions signées entre le MINARM et l'EdA sont appliqués en substitution de la présente PAIA.

Les offres alimentaires sont conformes à la réglementation en vigueur mais généralement plus étendues que ceux de la présente PAIA.

CHAPITRE 8 : PETIT DEJEUNER

Le petit-déjeuner doit comporter au minimum une boisson froide ou chaude et cinq composantes :

- un aliment céréalier (pain, biscottes, ou autre produit céréalier, ...) ;
- un produit laitier (lait, yaourt, fromage ou autre produit laitier, ...) ;
- un fruit (fruit cru, jus de fruit sans sucre ajouté, compote) ;
- un élément lipidique : beurre, margarine, ... ;
- un élément sucré : confiture, gelée, miel,

La qualité du produit céréalier est importante, il faut privilégier les pains à base de farine complète ou pains aux céréales plutôt que des pains blancs ou de mie.

Pour les convives de catégorie « jeunes sportifs », la portion servie du produit laitier doit apporter au moins 150 mg de calcium.

Pour le petit déjeuner renforcé (commando, plongeur, personnel navigant réacteur...), un autre élément protidique pourra être ajouté (jambon, œuf).

Les boissons indispensables à la réhydratation sont l'eau, les jus de fruits de bonne qualité nutritionnelle (100 % fruits, sans sucre ajouté) ou le lait demi-écrémé (de préférence non sucré). Le lait est à considérer comme une boisson et un produit laitier. Le jus de fruit est à considérer comme une boisson et un fruit. Les boissons peuvent aussi être du café, café décaféiné, thé, tisane, chicorée.

Il convient d'éviter les viennoiseries (croissant, pain au chocolat...), les barres chocolatées, les biscuits chocolatés ou fourrés, les céréales fourrées, les pâtes à tartiner et les pâtisseries contenant plus de 15 % de matières grasses, qui apportent beaucoup plus de lipides et de glucides simples ajoutés que le pain et les autres produits céréaliers.

Les modalités de délivrance du petit déjeuner seront renseignées dans le mémento de normalisation des pratiques métiers.

CHAPITRE 9 : COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

Sur la base de l'allocation destinée à payer les denrées constitutives des repas ainsi que leurs charges associées, le CIRL parvient à dégager des marges de gestion qui permettent de financer des collations⁵ (appelés au sein des armées « compléments alimentaires »).

Ces collations visent à fournir l'apport énergétique nécessaire au soutien du personnel dont les missions ou le contexte d'emploi requièrent une forte activité physique. Elles sont ainsi délivrées aux personnels militaires et élèves des écoles militaires.

La satisfaction des besoins nutritionnels des différentes catégories de convives (adulte actif, hyperactif) définies dans la politique alimentaire interarmées repose sur une offre alimentaire adaptée en termes d'apports caloriques journaliers lors des repas. Quand les circonstances l'exigent, ces besoins sont complétés par des compléments alimentaires qui sont délivrés aux bénéficiaires sur accord et sous le contrôle des groupements de soutien de base de défense (GSBdD).

La prise de masse passe par un entraînement en force souvent justifié par les contraintes physiques et opérationnelles du militaire. Elle requiert une adaptation des apports protéinés qui ne doivent cependant pas dépasser 2,0 à 2,5 g/kg/j. Elle comprend ainsi une prise de 20 à 25g de protéines dès la fin de la séance. La principale source de protéines permettant de couvrir ces besoins se retrouve parmi les aliments traditionnels (viande, poisson, œuf, laitage etc.).

Ainsi peuvent être adaptés différents types de collations :

- **Une collation équilibrée lorsque les besoins énergétiques sont accrus**

Cette collation doit permettre d'apporter 23g de protéines (maximum) à l'individu intéressé.

- **Une collation protéinée post entraînement (en zone climatique tempérée)**

Cette collation post-séance doit permettre d'apporter 25g de protéines (maximum) et 35g de glucides à l'individu intéressé.

Il est recommandé d'éviter la prise de compléments alimentaires lors d'un séjour en territoire soumis à des températures extérieures régulièrement élevées. Il est recommandé de privilégier l'entraînement en prise de masse lors des temps de présence en métropole, dans des infrastructures climatisées.

- **Une collation pour le travail de nuit**

Ce type de collation ne nécessite pas d'apport énergétique supplémentaire important.

Or du fait de la période d'éveil prolongé, il existe déjà une tendance naturelle à s'alimenter contrairement à la période de sommeil. De plus, la privation de sommeil par elle-même génère une hyperphagie réactionnelle. Ces situations chroniques si elles ne s'accompagnent pas d'une dépense énergétique liée à l'activité (poste de surveillance, veille de nuit, garde statique...) peuvent à terme entraîner une prise de poids. Les collations proposées dans ces situations doivent privilégier des produits peu caloriques et si possible faisant mastiquer.

⁵ Au sein des armées le nom d'usage est défini comme étant des « compléments alimentaires », bien que le terme nutritionnel soit celui de « collations ».

CHAPITRE 10 : MODALITES DE DELIVRANCE DES REPAS.

En restauration, on distingue un ensemble de modes de distribution qui sont décrits dans le tableau ci-après.

| Mode de distribution | Description |
|-----------------------|---|
| Libre-service | <ul style="list-style-type: none">- Le mode de distribution des repas est par principe le libre-service pour toutes les catégories de population. Si les effectifs à restaurer et la configuration de l'infrastructure préexistante le permettent, la recherche d'une zone unique de distribution sera privilégiée. |
| Service à table | <ul style="list-style-type: none">- En raison de son coût en surface, matériel et ressource humaine, le dispositif de service à table est principalement réservé aux repas de réception et de rayonnement. Son usage est donc restreint aux espaces de réception dédiés. Les lieux de réception sont partagés par l'ensemble des formations soutenues par le restaurant. |
| Buffet | <ul style="list-style-type: none">- Mode de service qui s'inscrit dans le cadre de manifestations spécifiques. |
| Restauration emportée | <ul style="list-style-type: none">- Repas emportés dans un cadre opérationnel (permanences, activités opérationnelles) ou de cohésion, dont la nature correspond à des prestations quotidiennes, proches de celles qui sont servies chaque jour en libre-service. Ces mêmes prestations peuvent aussi être livrées par le restaurant.- Repas de type « lunch box » pouvant être consommés dans un cadre professionnel (bureau, séminaires).- Repas emportés dans le cadre d'une offre « nomade ». |

CHAPITRE 11 : POLITIQUE D'APPROVISIONNEMENTS

1. ATTENTES REGLEMENTAIRES ET APPROVISIONNEMENTS DURABLES

L'article 24 de la loi EGalim a fixé comme objectif d'augmenter, de manière significative, la part de produits issus de l'alimentation durable, afin d'atteindre un seuil de 50 %, dont un minimum de 20 % de produits issus de l'agriculture biologique ou de parcelles en conversion au 1^{er} janvier 2022.

Le ratio est calculé en valeur HT en euros sur l'ensemble des achats en produits alimentaires sur une année civile (sur l'ensemble des repas, boissons et collations comprises).

Le décret n°2021-1235 du 25 septembre « relatif à l'adaptation à l'outre-mer des seuils prévus à l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime concernant la composition des repas servis dans les restaurants collectifs » prévoit des seuils d'approvisionnement spécifiques aux restaurants collectifs d'outre-mer :

| | Taux EGalim | Dont Bio |
|----------------------|-------------|-------------|
| Guyane | 20% en 2022 | 5% en 2022 |
| La Martinique | 35% en 2026 | 10% en 2026 |
| La Réunion | | |
| Mayotte | 5% en 2022 | 2% en 2022 |
| | 15% en 2026 | 5% en 2026 |
| | 30% en 2030 | 10% en 2030 |

Les organismes de restauration collective devront télé-déclarer les résultats obtenus sur le volet des approvisionnements durables au titre de l'année 2022 au plus tard le 1^{er} mars 2023.

2. LES DEMARCHES DE VALORISATION RECONNUES ET ENCADREES

Les produits éligibles dans le calcul des 50 % de produits durables sont les produits présentés dans le « décret n° 2019-351 du 23 avril 2019 relatif à la composition des repas servis dans les restaurants collectifs en application de l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime » :

2.1 Les produits arborant les Signes Officiels de la Qualité et de l'Origine (SIQO)

Ce sont des signes officiels et encadrés strictement par l'Etat. Les **SIQO** sont :

- Label Rouge ;
- AOP/AOC : Appellation d'Origine Protégée / Appellation d'Origine Contrôlée ;
- IGP : Indication Géographique Protégée ;
- STG : Spécialité Traditionnelle Garantie ;
- AB : Agriculture Biologique.

NOTA : en termes de durabilité, les dernières recommandations du G-RCN de 2015 précisent que l'intégration des produits issus de l'agriculture biologique dans les menus doit être encouragée, ce qui est en cohérence avec les nouveaux repères nutritionnels du PNNS.

2.2 Les produits arborant les mentions valorisantes

Parmi les mentions valorisantes reconnues par l'Etat, celles intégrées dans le calcul des 50 % sont :

- la mention " fermier " ou " produit de la ferme " ou " produit à la ferme ", pour les produits pour lesquels il existe une définition réglementaire des conditions de production ;
- la mention HVE, produits issus d'une exploitation de « Haute Valeur Environnementale » ;
- les produits bénéficiant de l'écolabel : Pêche durable et du label Marine Stewardship Council (MSC) ;
- les produits bénéficiant du logo « Région Ultrapériphérique » (RUP) ;
- les produits bénéficiant de la marque « Bleu blanc Cœur » (BBC) ;
- les produits issus d'une exploitation bénéficiant la Certification Environnementale de niveau 2 (CE2) ;

Le choix d'intégrer les produits bénéficiant de la marque Bleu Blanc Cœur (BBC) dans le cadre de l'atteinte des objectifs EGAlim, est laissé à l'appréciation du pouvoir adjudicateur. Les autres mentions valorisantes reconnues par l'Etat mais non intégrées dans le calcul des 50% de produits durables sont :

- les mentions « montagne » et « produit de montagne » ;
- les démarches de Certification de Conformité des Produits (CCP).

La Loi climat a introduit deux nouvelles catégories de produits éligibles :

- les produits issus du commerce équitable ;
- les produits performants en matière de protection de l'environnement et de développement des approvisionnements directs.

2.3 Le commerce équitable

La loi EGAlim incite les organismes de restauration collective à s'insérer dans une dynamique de restauration durable en développant l'approvisionnement de produits issus du « commerce équitable » tels que mentionnés à l'article 60 de la loi n°2005-882 du 2 août 2005 en faveur des petites et moyennes entreprises.

2.4 Approvisionnements de proximité

La notion des « circuits courts » désigne littéralement la vente directe « producteur-consommateur » en comprenant un intermédiaire au maximum. Aujourd'hui, et afin de mettre en avant la coopération locale des acteurs, la notion de circuit court se définit comme étant un « circuit d'approvisionnement impliquant un nombre limité d'opérateurs économiques, engagés dans la coopération, le développement économique local et des relations géographiques et sociales étroites entre les producteurs, les transformateurs et les consommateurs ».

Ainsi, pour favoriser l'acquisition de produits issus des circuits courts, le décret n° 2011-1000 du 25 août 2011 modifie certaines dispositions applicables aux marchés et contrats relevant de la commande publique. Cela permet aux acheteurs de retenir parmi les critères de choix de l'offre économiquement la plus avantageuse, les performances en matière de développement des approvisionnements directs de produits de l'agriculture.

Le mode d'approvisionnement qui prévaut est la commande auprès de l'Economat des Armées. Les opérateurs ont toutefois la possibilité de s'approvisionner en « hors marché EdA » auprès de fournisseurs de leur région.

Afin d'optimiser les approvisionnements opérés via ce mode de distribution, les équipes peuvent sourcer les projets alimentaires territoriaux entrepris au niveau de leur commune, département, région. Les projets alimentaires territoriaux sont issus de la Loi d'avenir pour l'agriculture qui encourage leur développement depuis 2014. L'objectif de cette démarche est de dynamiser les productions locales en contractualisant avec des producteurs locaux et de relocaliser l'agriculture dans l'alimentation en proposant aux convives une offre de qualité, de saison et locale.

3. OBJECTIFS D'APPROVISIONNEMENTS

3.1 Les fournisseurs

Un référencement de fournisseurs présentant des mesures de fiabilisation en matière de sécurité et de sûreté des aliments constitue un prérequis dans la maîtrise de la qualité des approvisionnements.

A cet effet, chaque fournisseur est tenu de renseigner une lettre d'engagement.

L'Economat des Armées (EdA) est la centrale d'achat privilégiée de la filière de restauration du MINARM. Les restaurants doivent s'approvisionner en majeure partie auprès de l'EdA. A ce titre, il est l'acteur central des approvisionnements et doit conformément à la Convention Vivres Métropole :

- proposer un catalogue global répondant aux besoins des cercles via les revues de gammes;
- fournir l'ensemble des restaurants en produits durables, sans rupture d'approvisionnement, afin que les cercles soient en mesure d'atteindre les objectifs réglementaires ;
- contractualiser avec des fournisseurs locaux pour développer l'achat de proximité ;
- proposer une offre d'articles bio-sourcés à coût compétitif (emballage, vaisselle jetable etc.).

3.2 Les niveaux d'approvisionnement

Les prescriptions étant légales, la filière d'approvisionnement doit permettre d'atteindre 50 % de produits durables au 1^{er} janvier 2022. Les organismes de restauration devront respecter les objectifs nationaux émanant du CIRL,

La Loi Climat et Résilience du 22 août 2021 est venue renforcer les attentes de la Loi EGAlim sur le volet des approvisionnements durables. A compter du 1^{er} janvier 2024, les organismes de restauration collective public devront atteindre 100% de viandes durables et de qualité. Il s'agit des « viandes bovines, porcines, ovines et de volailles et les produits de la pêche ».

3.3 Démarche et outils

La politique alimentaire interarmées fixe le cadre réglementaire, la méthodologie d'introduction de produits durables et de qualité est fournie par le CIRL et détaillée dans le « mémento » de normalisation pour la régie et le contrat d'externalisation pour les restaurants externalisés. Il s'agit d'une méthodologie progressive, permettant ainsi aux équipes de terrain d'atteindre les seuils réglementaires en exploitant les références labélisées au catalogue EdA, en intermédiations contractuelles, en achats locaux et en mettant simultanément en place des pratiques durables en cuisine.

L'introduction de produits bio et labélisés s'inscrit dans une dynamique globale d'approvisionnement et ne peut se faire sans une réorganisation des menus (développement de nouvelles tendances alimentaires, de diminution des grammages en protéines animales, de lutte contre le gaspillage alimentaire etc.).

CHAPITRE 12 : DEMARCHES ENVIRONNEMENTALES

Lutte contre le gaspillage alimentaire, gestion des déchets et substitution des plastiques

1. LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Conformément aux objectifs fixés par le deuxième pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire (2017-2021), la restauration collective doit réduire de moitié le gaspillage alimentaire à l'horizon 2025.

Cette cible rejoint les recommandations de la loi EGAlim, article 88, et de la « loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire » du 10 février 2020, en termes de lutte contre la perte alimentaire et de réalisation d'un diagnostic du gaspillage.

Afin d'atteindre ces objectifs, le CIRL doit fournir :

- des formations sensibilisant le personnel aux enjeux de la lutte contre le gaspillage alimentaire et présentant les leviers d'action pour réduire la perte alimentaire ;
- des outils permettant d'accompagner les restaurants dans cette démarche.

Les organismes de restauration collective, publics et privés, ont l'obligation de mettre en place une démarche de lutte contre le gaspillage dont la première étape consiste en un diagnostic préalable sur l'ensemble des sites. Les modalités de réalisation du diagnostic et la mise en place du plan d'actions seront détaillées dans le mémento.

Il est par ailleurs interdit de rendre impropres à la consommation les excédents alimentaires encore consommables depuis le **1^{er} janvier 2020**.

2. MISE EN PLACE DU DON AUX ASSOCIATIONS HABILITEES

Depuis le 21 octobre 2019, les opérateurs de la restauration collective **préparant plus de 3 000 repas/jour** doivent être en mesure de proposer leurs excédents alimentaires consommables et ainsi disposer d'une convention de dons avec une ou plusieurs associations habilitées, en application de l'article L.266-2 du code de l'action sociale et des familles. Les restaurants concernés organiseront les démarches en lien avec les services vétérinaires, dans un cadre juridique défini.

3. LA GESTION DES BIO-DECHETS

En restauration, les bio déchets correspondent aux déchets organiques (épluchures, restes de préparations, etc.) et aux huiles alimentaires usagées (huile de friture, huile de cuisson). Ces déchets sont aussi dénommés les déchets de cuisine et de table (DCT).

La gestion des bio déchets dans un organisme de restauration est d'autant plus complexe qu'elle se situe à l'interface entre deux volets de la réglementation.

3.1 Un volet environnemental

Le code de l'environnement instaure une obligation de tri et de valorisation, de type organique (avec un objectif de retour au sol) de ces bio-déchets, dont le seuil actuel de mise en place est, depuis le 1^{er} janvier 2016, de 10 tonnes par an pour les bio-déchets autres que les déchets d'huiles alimentaires et de 60 l par an de déchets d'huiles alimentaires. L'ordonnance n°2020-920 du 29 juillet 2020 relative à la prévention et à la gestion des déchets, pris en application de la loi n°2020-

105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire vient transposer des directives européennes relatives aux modalités de tri et de collecte des bio déchets. L'obligation de mettre en place un tri à la source et une valorisation biologique ou une collecte sélective s'applique à compter du 1^{er} janvier 2023 aux personnes qui produisent ou détiennent plus de 5 tonnes de déchets par an.

En se basant sur une moyenne de production de bio déchets de 135 g par repas, l'obligation de valorisation et de tri intervient dès 200 convives par jour. L'objectif est de réduire de 50% la part de bio déchets à l'horizon 2025.

3.2 Un volet sanitaire

Le règlement (CE) n°1069/2009 du Parlement européen et du Conseil du 21 octobre 2009, établissant des règles sanitaires applicables aux sous-produits animaux (SPAn) et produits dérivés non destinés à la consommation humaine, définit différentes classes de SPAn et leurs modalités de traitement possibles. En complément, le règlement (CE) n°142/2011, pris pour application du règlement n°1069/2009, définit les **déchets de cuisine et de table** (DCT) comme « tous les déchets d'aliments, y compris les huiles de cuisson usagées provenant de la restauration et des cuisines, dont les cuisines centrales », comme des sous-produits animaux de catégorie 3, SPAnC3.

Concrètement, l'obligation de l'exploitant de l'organisme de restauration porte essentiellement sur la mise en place d'un tri des DCT produits à des fins de valorisation.

Les moyens utilisés pour le tri et le stockage des DCT ne sont pas régis par la réglementation et cette gestion est laissée sous la seule responsabilité du restaurateur dès lors qu'il respecte la réglementation sanitaire.

Au vu des démarches de valorisation réglementaires et de la faisabilité des dispositifs (déshydratation, compostage, méthanisation), le ministère des armées privilégie à ce jour, pour ses restaurants, la collecte et le traitement des bio déchets par un organisme agréé pour leur valorisation. Un contrat précis doit formaliser la prestation entre l'organisme de restauration et le prestataire, qui doit opter pour la valorisation par retour au sol des bio déchets.

Le prestataire, après enlèvement, doit fournir un document d'accompagnement commercial (DAC) qui regroupe toutes les informations relatives à l'identification des acteurs (producteur, collecteur et traiteur), avec leurs agréments, ainsi que celles relatives aux DCT collectés (catégorie et quantité).

4. LA SUBSTITUTION DES PLASTIQUES

4.1 Interdiction des ustensiles en plastique à usage unique

Depuis le **1^{er} janvier 2020**, la mise à disposition (à titre onéreux ou gratuit) des ustensiles à usage unique en matière plastique (sauf ceux en compostage domestique et constitués, pour tout ou partie, de matières bio-sourcées) est interdite.

Cette interdiction concerne : **gobelets, verres, assiettes, pailles, couverts, piques à steak, couvercles à verre, plateaux-repas, pots à glace, saladiers, boîtes et bâtonnets mélangeurs pour boissons**. Peuvent être utilisés en revanche toutes les gammes de vaisselles jetables bio-sourcées, recyclables ou compostables.

Le décret n°2022-2 du 4 janvier 2022 « relatif aux situations permettant de déroger à l'interdiction d'acquisition par l'Etat de produits en plastique à usage unique » prévoit toutefois une dérogation pour le ministère des armées, notamment dans le cadre des missions opérationnelles et

d'entraînement à des fins de défense et sécurité, et notamment, leur préparation, leur soutien, leur exécution et l'équipement des forces armées.

4.2 Interdiction des bouteilles d'eau plate en plastique

Champ d'application : la restauration collective scolaire (maternelle au lycée)

Depuis le **1^{er} janvier 2020**, l'utilisation de bouteilles d'eau plate en plastique est interdite en restauration collective.

4.3 Interdiction des contenants alimentaires de cuisson, de réchauffage et de service en plastique

Champ d'application : les services de restauration collective des établissements scolaires et universitaires ainsi que des établissements d'accueil des enfants de moins de six ans.

Au plus tard le **1^{er} janvier 2025**, l'utilisation de contenants alimentaires de cuisson, de réchauffe ou de service en matière plastique sera interdite.

CHAPITRE 13 : PLANS ALIMENTAIRES – FREQUENCES DES REPAS SERVIS EN REGIE

1. PLAN ALIMENTAIRE POUR UN EFFECTIF SUPERIEUR A 150 COUVERTS

| | | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| sem1 | midi | Poisson | Bœuf | Porc | Bœuf | Poisson | Volaille | Poisson |
| | | PPG | VPO | Agneau | Volaille | Porc | VPO | Porc |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Porc | Poisson | VPO | Poisson | Volaille | Bœuf | Volaille |
| | | Bœuf | Volaille | Bœuf | PPG | Bœuf | Veau | PPG |
| sem2 | midi | Bœuf | Poisson | Bœuf | Poisson | Agneau | Poisson | Bœuf |
| | | Volaille | Veau | Volaille | Porc | VPO | Volaille | Porc |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | VPO | Bœuf | PPG | Bœuf | Veau | VPO | Volaille |
| | | Poisson | Porc | Poisson | Volaille | Poisson | Porc | PPG |
| sem3 | midi | Poisson | Bœuf | Poisson | Bœuf | Poisson | Bœuf | Poisson |
| | | PPG | Porc | Veau | VPO | Volaille | Porc | VPO |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Bœuf | Volaille | PPG | Porc | PPG | Volaille | Porc |
| | | Agneau | Poisson | Bœuf | Poisson | Bœuf | VPO | Bœuf |
| sem4 | midi | Bœuf | Poisson | VPO | Poisson | Bœuf | Poisson | PPG |
| | | PPG | Porc | Bœuf | Volaille | Porc | Volaille | Veau |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | VPO | Bœuf | Porc | Veau | Volaille | VPO | Volaille |
| | | Poisson | Volaille | Poisson | PPG | Poisson | Bœuf | Porc |
| sem5 | midi | Poisson | Bœuf | Poisson | Bœuf | Poisson | Bœuf | Volaille |
| | | Porc | VPO | Porc | Volaille | PPG | Porc | VPO |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Volaille | Poisson | PPG | VPO | Porc | Poisson | PPG |
| | | Bœuf | Agneau | Bœuf | Poisson | Veau | Volaille | Bœuf |
| | | | | | | | | |
| Bœuf | Poisson | Volaille | Porc | VPO | PPG | Veau | Agneau | Végétarien |
| 29 | 29 | 22 | 20 | 15 | 14 | 7 | 4 | 35 |

Le plan alimentaire prévoit un plat protidique végétarien quotidien lors du service du déjeuner.

- PPG = Plat Protidique Gras
- VPO : Plats cuisinés / produits transformés à base de Viande, Poisson, Œuf, fromage, contenant moins de 70% VPO

Le plan alimentaire est une base de 175 plats protidiques répartis sur 5 semaines pour un restaurant ouvert à chaque service.

Les restaurants ne délivrant pas de repas lors des diners et/ou weekend ont un plan alimentaire qui respecte l'ensemble des recommandations du PNNS et du G-RCN sur une moyenne de 140 plats protidiques proposés au convives

2. PLAN ALIMENTAIRE POUR UN EFFECTIF <150 COUVERTS

| | | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|------|---------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| sem1 | midi | Bœuf | VPO | Poisson | Agneau | Bœuf | PPG | Volaille |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | PPG | Porc | Bœuf | VPO | Porc | Volaille | Poisson |
| | | Poisson | Volaille | Porc | Volaille | Poisson | Bœuf | Porc |
| sem2 | midi | Veau | PPG | Volaille | Bœuf | Porc | Bœuf | VPO |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Porc | Bœuf | VPO | Poisson | Bœuf | Volaille | Poisson |
| | | Volaille | Poisson | Porc | PPG | Veau | Poisson | Porc |
| sem3 | midi | Bœuf | Veau | Poisson | PPG | Volaille | Bœuf | Poisson |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Poisson | PPG | Bœuf | Volaille | Poisson | Volaille | VPO |
| | | Porc | Volaille | VPO | Porc | Bœuf | Veau | Porc |
| sem4 | midi | Bœuf | Volaille | Porc | Bœuf | Poisson | PPG | Volaille |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Poisson | Bœuf | Veau | VPO | Volaille | Bœuf | VPO |
| | | PPG | Poisson | Volaille | Porc | Agneau | Poisson | Porc |
| sem5 | midi | Porc | VPO | Bœuf | Agneau | Volaille | VPO | Bœuf |
| | | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien | Végétarien |
| | soir | Bœuf | PPG | Veau | Volaille | Bœuf | Porc | Poisson |
| | | Poisson | Volaille | Poisson | Porc | Poisson | PPG | Volaille |
| Bœuf | Poisson | Volaille | Porc | VPO | PPG | Veau | Agneau | Végétarien |
| 20 | 20 | 19 | 17 | 10 | 10 | 6 | 3 | 35 |

Pour les restaurants œuvrant en externalisation, la bascule d'un plan alimentaire à un autre s'effectue en fonction de la réalité des effectifs à nourrir.

CHAPITRE 14 : PILOTAGE GLOBAL

Le SCA est chargé de la définition et de la mise en œuvre d'un dispositif de reporting garantissant à l'EMA le respect de la PAIA, en termes de :

1. RESPECT DES ATTENDUS DE L'OFFRE DE SERVICE (ODS)

Le CIRL a défini des normes professionnelles pour la restauration collective opérée par le SCA. Elles s'incarnent dans une offre de service (ODS) régie par un mémento de normalisation des pratiques métiers qui présente les actions à mener, les interdits et une cible annuelle pour tous les professionnels du cercle. Le dispositif de l'ODS repose sur l'attribution du label « Trident essentiel » aux restaurants ayant démontré, lors des visites d'évaluation effectuées par la Plate-forme commissariat, leur performance tout en garantissant le respect des orientations fixées par la réglementation.

2. RESPECT DES DISPOSITIONS LEGISLATIVES ET REGLEMENTAIRES POUR UNE RESTAURATION DURABLE

Les seuils fixés par la loi EGalim sur le volet des approvisionnements sont déclinés par le CIRL en directives claires, comme les objectifs réglementaires relatifs à la lutte contre le gaspillage alimentaire ou la mise en place d'une offre végétarienne quotidienne.

3. SATISFACTION CLIENT

La satisfaction client est mesurée aux moyens de plusieurs outils :

- à la main des soutenus : la QSR (qualité de service rendu) saisie périodiquement dans l'outil CHEOPS par les unités abonnées ;
- à la main des soutenant :
 - o des enquêtes de satisfaction sur la restauration sont réalisées par le CIRL via la messagerie Outlook à partir des critères de labélisation Trident et de l'Annudef ;
 - o des enquêtes locales, zonales ou nationales peuvent également être mises en œuvre par différents moyens (ex. : bornes) afin de cibler la thématique ou du personnel spécifique à un ou des sites ;
 - o des enquêtes nationales menées sur tous les restaurants du SCA (régie, concession, externalisations) à la main de l'Economat des Armées.

4. LE RESPECT DU CADRAGE FINANCIER

La chartre de fonctionnement de l'UO SC04 présente les directives d'exécution budgétaire de l'unité opérationnelle dédiée à l'alimentation ainsi que les modalités d'emploi des crédits.

Dans le cadre de l'alimentation opérationnelle, il est nécessaire de se conformer aux directives des RUO respectifs d'armées.

Les restaurants externalisés disposent d'outils de pilotage spécifiques.

CHAPITRE 15 : TEXTES ET REFERENCES

- Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA).
- Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME).
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES).
- Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles. Rapport d'expertise – Décembre 2016.
- Charte de fonctionnement de l'UO SC04 /n°5000173/ARM/SCA/CIRL/D RES/B BUD du 08 février 2022.
- Doctrine de restauration interarmées : note n°D-13-002836/DEF/EMA/PPS du 5 mars 2013.
- DSN, direction du service national : Dubecq C, Daniel Y, Aigle L, Bigard X. Utilisation des compléments alimentaires à visée ergogénique chez les militaires français : prévalence et modes de consommation lors d'une opération extérieure. Sci Sports. 1 sept 2014
- G-RCN : Groupe restauration collective et nutrition
- Guide des bonnes pratiques d'hygiène de la restauration en situation opérationnelle. V3 - 29 septembre 2017.
- INSEE : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/1280848>.
- Plan national nutrition santé PNNS 4^{ème} génération (2019 – 2023).
- Plan nutrition santé (PNA).
- Plan de maîtrise sanitaire (PMS) : Guide pour la mise en place d'un plan de maîtrise sanitaire en restauration collective militaire. V5 – 30 novembre 2021.
- Loi n°2016-138 du 11/02/2016 relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire (loi Garot).
- Loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous, dite loi EGAlim.
- Décret n° 2019-351 du 23 avril 2019 relatif à la composition des repas servis dans les restaurants collectifs en application de l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime.
- Décret n°2021-1235 du 25 septembre 2021 relatif à l'adaptation à l'outre-mer des seuils prévus à l'article L. 230-5-1 du code rural et de la pêche maritime concernant la composition des repas servis dans les restaurants collectifs
- Décret no 2022-2 du 4 janvier 2022 relatif aux situations permettant de déroger à
- L'interdiction d'acquisition par l'Etat de produits en plastique à usage unique Loi n°2021-1104 du 22 août 2021 portant lutte contre le dérèglement climatique et renforcement de la résilience face à ses effets (Loi Climat et Résilience).
- Loi n°2020/105 du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire et à l'économie circulaire (Loi AGECE).
- Loi relative à la transition énergétique pour la croissance verte (LTECV) 2015.
- Mémento de normalisation des pratiques « métier » en restauration.
- Ordonnance n° 2019 – 1069 du 21 Octobre 2019 relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire.
- Pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire (2017-2020).