ANNEXE N°3 AU CCTP du DAF_2026_001212

LOT 2 - Personnel instructeur et stagiaire de la Préparation Militaire Marine (PMM) d'ABBEVILLE (80) - GSC de CREIL

Extrait de la Politique Alimentaire InterArmées (PAIA)

II- Convives visés par la politique alimentaire

a. Différentes typologies de convives

Les personnes concernées par cette politique alimentaire sont les membres du personnel civil et militaire de la défense prenant leurs repas dans un restaurant relevant de l'organisation interarmées du soutien. Dans le cadre de la doctrine de restauration interarmées diffusée par l'EMA en mars 2013, trois catégories d'emploi ont été définies au sein des formations. Ces différentes typologies bénéficieront de plans alimentaires adaptés à leurs besoins (différence de grammages notamment)[4] :

- L'adulte :
  - ✓ Activité de bureau ;
  - ✓ Activité physique légère et/ou irrégulière ;
- L'adulte actif :
  - ✓ Entrainement du combattant et préparation opérationnelle,
  - ✓ Activité physique régulière liée à l'emploi ;
  - ✓ Travaux sur chantiers / pistes ;
  - ✓ Activité entrainant de la fatigue (ex : garde, quart) ;
  - ✓ Activité en horaires atypiques (ex : de nuit) ;
  - ✓ Activité en extérieur dans des conditions climatiques particulières.
- L'adulte hyperactif :
  - ✓ Activité physique hors-normes (ex : marche en montagne, plongeur, pilote) ;
  - ✓ Activité en extérieur en conditions climatiques extrêmes ;
  - ✓ Activité entraînant un manque de sommeil ;
  - ✓ Activité dans la durée (ex : séquences, vols enchaînés).

Quand les circonstances l'exigent, les besoins des différents catégories sont adaptées ou complétées par des suppléments alimentaires pendant les repas principaux et / ou en dehors de ces repas.

b. Besoins des convives

a- Apports nutritionnels

L'apport journalier recommandé est généralement compris dans des valeurs entre 1 800 et 2 200 kcal chez la femme et entre 2 200 et 2 700 kcal (kilocalories) chez l'homme de taille et de poids moyen. Ces valeurs varient en fonction des différentes typologies de convives identifiées ci-dessus. Ainsi, les apports journaliers à respecter au sein des bases de défense sont de :

---

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

- 2500 kcals chez l'adulte ;
- 3000 à 3500 kcals chez l'adulte actif ;
- 4000 à 4500 kcals chez l'adulte hyperactif.

Afin de respecter l'équilibre alimentaire préconisé par les différents organismes et groupes d'études spécialisés dans le domaine, il est recommandé de répartir les apports énergétiques de la manière suivante :

- 25 à 35% au petit déjeuner ;
- 35-40 % au déjeuner ;
- 0 à 10% pour le goûter
- 30-35 % au dîner ;

b- Animations

La politique alimentaire doit également répondre aux attentes des convives en termes d'animation. Les repas de cohésion seront notamment compris dans l'offre proposée et se dérouleront selon une fréquence mensuelle.

Par ailleurs, afin de sensibiliser les convives sur les règles à observer pour une alimentation saine et équilibrée, l'offre proposée prévoira également :

- Une animation hebdomadaire autour d'un produit ;
- Une animation trimestrielle autour d'un thème festif.

Plus généralement, les critères à respecter concernant l'utilisation des viandes, sont résumés dans le tableau ci-dessous :

Tableau des prescriptions par famille de produits

IV- Offre alimentaire

a. Définition du plateau cible

Le plateau cible décrit les différentes composantes des repas sui seront proposés aux convives. Le déjeuner et le dîner doivent répondre aux dispositions suivantes :

- Le menu comprend 5 composantes, plus le pain ;
- Le menu est composé :
  - D'une entrée : crudités, cuidités, entrées de légumes secs et ou d'autres féculents, entrées protidiques (œuf, poisson), préparations pâtissières salées, charcuteries ;
  - D'un plat protidique :
    - Plat principal à base de viande, poisson, œufs ou abats ;
    - Préparations pâtissières salées servies en plat principal (crêpes salées, friands divers, pizzas, tartes, quiches, tourtes) ;
    - Charcuteries servies en plat principal (préparation traditionnelle à base de chair de porc, boudin noir, saucisses diverses, crépinettes, etc.) '
  - D'une garniture : légumes, légumes secs, pommes de terre, produits céréaliers ;
  - D'un fromage ou d'un produit laitier : lait demi-écrémé, lait fermenté ou autre produit laitier frais, fromage, dessert lacté ;
  - D'un dessert : fruits crus entiers ou en salade, fruit cuit ou au sirop, pâtisserie, biscuit, sorbet, dessert lacté, glace.

Remarque : Quels que soient le nombre et le choix des composantes du menu, il convient de veiller à ce qu'un fruit cru ou un légume cru, ainsi qu'un produit contenant du calcium laitier soient toujours servis. Les apports en calcium laitier des entrées et des desserts sont pris en compte.
Ce plateau cible est identique, quel que soit le service considéré : semaine et week-end, midi et soir.

b. Mise en place du plan alimentaire

Le plan alimentaire définit des structures de menus et donne la répartition des produits en fonction des familles nutritionnelles sur une période donnée. Il servira de trame pour réaliser les menus et permettra de planifier un cycle de menus sur 5 semaines. Le plan alimentaire proposé ici est défini pour :

- 7 jours
- 2 services (midi et soir)
- 2 plats garnis (hors plats de substitution)

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Planche 1	Midi	Charcuterie	Porc	Poisson	Volaille	Poisson	Porc	Agneau
		Bœuf	Volaille	Bœuf	VPO	Œufs	Veau	Poisson
	Soir	VPO	Poisson	Charcuterie	Porc	Bœuf	Poisson	Volaille
		Porc	Veau	Œufs	Poisson	Charcuterie	Volaille	Bœuf
Planche 2	Midi	Volaille	VPO	Porc	Agneau	Porc	Volaille	Œufs
		Porc	Poisson	Veau	Bœuf	Poisson	Abat	Veau
	Soir	Œufs	Bœuf	Poisson	Volaille	Bœuf	Poisson	Charcuterie
		Agneau	Volaille	VPO	Poisson	Charcuterie	Bœuf	Volaille
Planche 3	Midi	Bœuf	Porc	Œufs	Charcuterie	Bœuf	Abat	Poisson
		Veau	Volaille	Poisson	Volaille	Poisson	VPO	Charcuterie
	Soir	Poisson	VPO	Volaille	Poisson	Volaille	Porc	Bœuf
		Agneau	Veau	Bœuf	Porc	VPO	Œufs	Porc
Planche 4	Midi	Poisson	Œufs	Bœuf	Veau	Poisson	Porc	Bœuf
		VPO	Charcuterie	Volaille	Abat	Porc	Agneau	Volaille
	Soir	Bœuf	Porc	Poisson	Bœuf	Volaille	Poisson	Œufs
		Volaille	Poisson	Agneau	Œufs	Bœuf	Charcuterie	Veau
Planche 5	Midi	Œufs	Bœuf	Poisson	VPO	Veau	Volaille	Porc
		Porc	Volaille	Agneau	Bœuf	Poisson	Charcuterie	Poisson
	Soir	Poisson	Charcuterie	Porc	Volaille	Abat	Poisson	Bœuf
		Volaille	Veau	Œufs	Poisson	Porc	Bœuf	VPO

Figure 1 ; Plan alimentaire, 7 jours, 2 plats midi, 2 plats soir

Le plan alimentaire est néanmoins déclinable selon les spécificités de chaque site (5 jours, 2 plats garnis proposés pour le service du midi et 1 plat garni proposé pour le service du soir). Les différentes déclinaisons de ce plan alimentaire sont disponibles en annexe de ce document.

- La mise en place d'un plan alimentaire doit permettre d'obtenir deux types de gains Des gains pour les convives :
  - ✓ L'affichage des menus à l'avance ;
  - ✓ La garantie d'une variété et d'un équilibre nutritionnel de manière constante ;
  - ✓ La garantie du respect des préconisations du PNNS, du Grenelle de l'Environnement et du GEM RCN.
- Des gains dans l'organisation du travail:
  - ✓ Un gain de temps dans la conception des menus ;
  - ✓ L'équilibre du budget par l'alternance d'aliments plus ou moins coûteux ;
  - ✓ L'anticipation du travail de l'équipe et l'utilisation du matériel ;

c- **Normes à respecter**

- Le plan alimentaire doit intégrer les exigences suivantes dans la composition des menus
  - ✓ 75% des menus doivent être composés de produits à valeur ajoutée (à base de bœuf, veau, volaille, agneau, poisson, porc) ;
  - ✓ 25% des menus doivent être composés de produits transformés / bruts : à base de charcuterie, abats, œufs, et VPC).

La ventilation au sein du plan alimentaire entre les différentes familles nutritionnelles est la suivante :

Type de plats	Plats « nobles » (75%)						Plats transformés / bruts (25%)				
Famille	Volaille	Bœuf	Porc	Agneau	Poisson	Veau	Œufs	Charcuterie	Abat	VPO	Total
Total	21	21	18	7	27	10	11	11	4	10	140

Figure 2 : Plan alimentaire Ventilation des familles nutritionnelles

- Afin de proposer une offre alimentaire composée de plats à base de protéines de qualité nutritionnelle, il convient de limiter l'utilisation de plats reconstitués à hauteur de 10%/0 de l'offre globale. Sur la base du plan alimentaire ci-dessus, les produits reconstitués tels que les crépinettes, boulettes de viande ou autres produits assimilés devront être proposés 2 fois par semaine maximum.

c. Variété de l'offre proposée

La variété de l'offre correspond au nombre de produits différents proposés au convive pour chaque composante du menu (entrée, plat + garniture, fromage, laitage, dessert, boisson). Elle dépend par ailleurs du service considéré. Ainsi, la largeur de l'offre sera plus importante pour les déjeuners de la semaine. Il y'aura donc 4 offres différentes :

- Offre repas midi semaine ;
- Offre repas soir semaine ;
- Offre repas midi we ;
- Offre repas soir we.

Pour les Repas midi :

Pour chacune des composantes d'un menu, le convive aura le choix parmi :

- 5 Hors d'œuvre différents : 2 crudités, 2 cuidités, 1 charcuterie ou 1 œuf ;
- 2 plats protidiques (+ plats de substitution (grillages et jambon));
- 2 garnitures de féculents et de légumes ;
- 4 yaourts ou laitages : un yaourt maigre, un yaourt gras, un yaourt aux fruits, un fromage blanc nature ;
- 3 fromages assortis : une pâte molle, une pâte dure, une pâte persillée ;
- 4 desserts : 1 pâtisserie, I fruit entier, 1 fruit au sirop, I crème dessert ;
- Une offre « boissons » payante : eau plate, eau gazeuse, bière sans alcool, sodas et brique de lait de 25 Cl.

Remarque : la présence de féculents à chaque repas est un impératif pour une population active. En effet, avec notre alimentation spontanée, il est déjà difficile d'atteindre les recommandations nutritionnelles de 50 à 55 % de glucides dans la composition de la ration calorique ; recommandations qui sont portées à 55-60% pour des sportifs. Il est impossible d'atteindre une telle proportion surtout chez un sujet avec une dépense énergétique notable sans féculent à chaque repas.

La variété de l'offre sera moins importante le soir et les week-ends. La variété de l'offre proposée selon les services est résumée dans le tableau ci-dessous :

Composantes du menu	Semaine		Week-end	
	Midi	Soir	Midi	Soir
Hors d'œuvre	5	3	3	3
Plats principaux	4	4	4	3
Garnitures	2	2	2	1
Yaourts ou laitages	4	4	4	3
Fromages assortis	3	3	3	3
Desserts	4	3	3	2

Figure 3 : Variété de l'offre selon le service

(*) : Dont deux plats de substitution (grillades et jambon par exemple)

Offre concernant le petit-déjeuner :

Le plateau cible du petit déjeuner est composé de :

- Une boisson : café, café décaféiné, thé, chocolat, tisane, chicorée etc. ;
- Un élément céréalier: pain, biscottes, ou autre produit céréalier ;
- Un élément lipidique: beurre etc.',
- Un fruit, un jus de fruit, une compote ou une purée de fruit, etc. ,
- Un élément sucré : confiture, gelée, miel, etc.
- Du lait, un yaourt, fromage ou autre produit laitier ;
- Une boisson (jus de fruit ou lait)
- Un autre élément protidique.

La boisson, indispensable à la réhydratation, peut-être du lait ou un jus de fruit. 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.
Un lait demi-écrémé est à privilégier. La ration servie doit apporter au moins 150 mg de calcium (lait, produit laitier frais, fromage),

Offre concernant les collations » ou compléments nutritionnels :

Les collations, à distinguer des grignotages « sucrés », sont essentielles pour compléter l'apport énergétique lors des activités sur le terrain.
L'offre sera définie en fonction des besoins particuliers de chacun des sites et des différentes typologies de convives, Cette offre permet ainsi d'apporter un complément calorique occasionnel pour certains convives (pour les militaires effectuant des activités d'entretien ou d'entraînement par exemple) .

- Il faut pouvoir proposer un fruit frais et un produit laitier en collation à distance du repas. Hormis le brick du lait UHT qui ne pose pas de problème de conservation, il est risqué que les gens quittent le self avec des yaourts conservés plus ou moins longtemps à température ambiante ;
- Il pourrait également être utile de proposer des fruits secs, faciles à emporter et à consommer ainsi que des oléagineux (noix, amandes…), permettant des apports importants en micronutriments et qui constituent donc des composants à privilégier pour les collations.

V- Contrôles

Afin d'assurer la qualité de la prestation, différents contrôles pourront être effectués :

- Des contrôles techniques portant sur la qualité des approvisionnements, la quantité, la variété et les conditions de stockage peuvent par tout moyen, être effectués par l'EdA ;
- Des contrôles officiels des services de santé des armées et des vétérinaires ;
- Des contrôles des dispositions contractuelles (taux de service / Prestami) ;
- Des contrôles de la qualité perçue (enquête convives et taux de satisfaction).