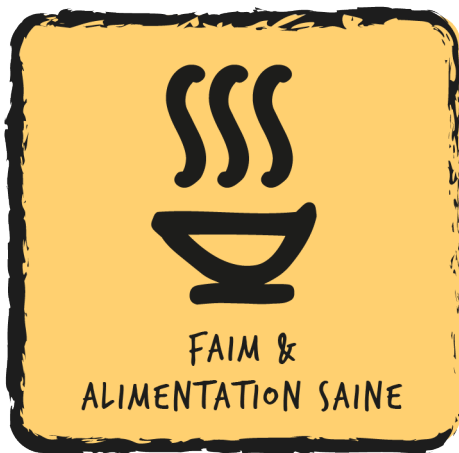


# ALIMENT.TERRE

## GUIDE POUR UNE CUISINE ÉCLAIRANTE



# INTENDANCE, Ô INTENDANCE !

Tu es intendant·e pour un séjour... Tu es bloqué·e, stylo suspendu, devant une feuille sur laquelle on peut lire « Coquille au pesto » et « Penne à la tomate »... Dans un soupir qui se transforme lentement en sanglot, tu te souviens comment tu en es arrivé·e là...

C'était une soirée, somme toute assez banale, après une soupe aux poireaux-pommes de terre, et un yaourt végétal consommé devant une rediffusion de Métalman... Ton téléphone a sonné, tu as vite répondu, ravi·e de cette interruption qui t'a fait penser à autre chose que le décompte des cures de désintox de Raimond Donnais Junior, l'acteur principal.

On t'a d'abord valorisé·e pour ton implication dans l'association. La preuve : tu réponds à 22h ! Puis, on a loué tes qualités d'organisation : personne ne classe mieux que toi les petites cuillers au retour des camps. On a salué ta créativité, après tout ton vélo Licornon (mi licorne-mi dragon) ne passe pas inaperçu. De fil en aiguille, de compliment en compliment, engourdi·e par la douce chaleur de la soupe, tu as dit « oui » !

**Oui pour organiser l'intendance d'un séjour pour des enfants âgé·es de 6 à 18 ans, réparti·es en 4 tranches d'âge, facile. Bon, l'effectif devrait être situé entre 12 et 86 participant·es.**

Ce livret a été réalisé avec les retours critiques puis l'approbation de Loïc Blanchet-Mazuel, Médecin et Coordinateur de la commission nutrition-santé de l'Association Végétarienne de France (AVF).



Il t'a été précisé que certain·es cuisineraient, mais pas tous·tes, pas tout le temps, pas toujours tout le repas, parfois sur feu de bois, parfois au gaz...

Un peu plus tard, il y a eu les régimes alimentaires : sans gluten, sans viande, végétarien, végétalien, sans lactose, sans sel...

Puis les allergènes sont rentrés dans la partie : noix de cajou, tomate, poivre en grain...

Maëlys, la directrice, fixe sur l'équilibre alimentaire tant que financier.

Et bien sûr, la cohérence pédagogique est importante pour l'équipe : pas de poisson de mer pour Albert, parce que les océans sont bientôt vides et qu'on est en pleine terre ; pour Annick c'est la panique si ce n'est pas pédagogique ; Tao ne veut pas faire souffrir les animaux ; pour Marion, c'est pas bon si c'est pas de saison ; pour Fabio, si c'est pas bio, c'est McDo ; Jamal fait un scandale si c'est pas local ; du cru du cru du cru pour Manu !

Te voilà devant ta feuille, qui te nargue de sa blancheur et de ses 4 mots. Après des heures à faire chauffer les data-center, tu t'apprêtes à découper ton tablier en coton bio équitable pour en faire des mouchoirs doux qui essuieront tes larmes naissantes.



Pose tes ciseaux !

## EN FAIT, TOUT EST SIMPLE !

Ce livret est là pour t'aider. Pour cela, il te propose des outils pour t'organiser, des trucs qui rendent les choses faciles, et des contenus théoriques pour t'aider à approfondir ta compréhension de l'intendance.



# SOMMAIRE

## La cuisine inclusive

4 À 5

## Je débute l'intendance

Équilibrer c'est facile  
L'intendance pas à pas

6 À 9

## L'intendance pédagogique

La cuisine dans la pédagogie  
Pour la cuisine sur le séjour  
Une activité pour construire des menus

10 À 12

## Aller plus loin : bien manger pour soi et pour la planète

La prévention par l'alimentation  
Les aliments de base de la cuisine inclusive  
Les nutriments  
Les maladies, allergies et intolérances alimentaires  
La viande et le poisson  
Ce qui est bon pour la santé est bon pour la planète

13 À 21

## Guide pratique des aliments

La pyramide alimentaire végétale  
Tableau des quantités alimentaires  
Les huiles et les lipides  
Sources principales de sels minéraux  
La préparation des légumineuses  
Je veux adapter mes recettes  
Des menus inclusifs par saison

22 À 35

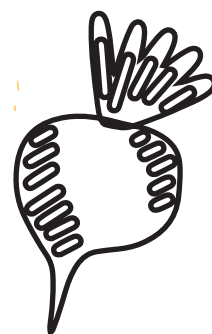
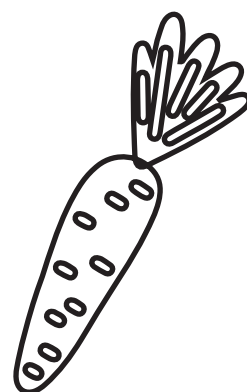
## Organiser mon intendance

L'équipement de l'intendance  
L'administratif  
L'hygiène de la cuisine  
Tableau pour la liste des courses  
Tableau pour réaliser un plan alimentaire hebdomadaire

36 À 42

## Les ressources

43



# LA CUISINE INCLUSIVE

La cuisine inclusive est une approche de conception et réalisation de menus en collectivité qui a pour but, outre le fait d'être délicate et équilibrée, d'assurer la sécurité physique et affective de toutes personnes du groupe, quelles que soient leurs convictions et pratiques politiques ou religieuses et quelles que soient les problématiques physiologiques (allergies, intolérances, maladies, etc.).

## Notre assiette au carrefour de 5 domaines

### Les convictions philosophiques, religieuses ou politiques

Cela peut conduire à refuser certains types d'aliments. Cela peut être un interdit culturel ou une prescription religieuse (l'el dira : « je ne peux pas / je n'ai pas le droit ») Mais aussi cela peut être un refus d'ordre politique, par exemple pour l'environnement ou les droits des animaux (l'el dira : « Je ne veux pas. ») Les deux dimensions sont à respecter, mais il faut garder en tête que ce n'est pas les mêmes types d'émotions qui alimentent ces refus.

- *Manger cet aliment est-il compatible avec mes croyances ?*

### Le corps, sa santé et les besoins physiologiques

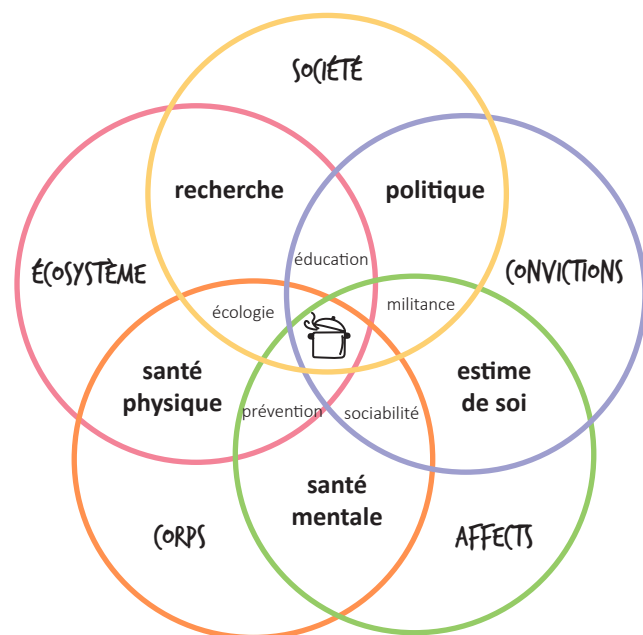
Penser la diététique, de l'équilibre alimentaire, mais aussi aux aliments allergènes (arachide, gluten,...) ou qui ont un impact négatif en trop grande quantité (sel, viande rouge,...).

- *Cet aliment est-il bon pour ma santé ? Quelle quantité minimum ? Maximum ?*

### L'impact environnemental, l'effet sur l'écosystème

Cette approche conduit certain·es à refuser ou limiter drastiquement certains aliments du fait de leur conviction écologique : produits animaux, produit de l'autre bout du monde, produits fort consommateurs d'eau, huile de palme, etc.

- *Quel est l'impact environnemental de cet aliment ? D'où vient-il ? En carbone, eau, pesticide, déforestation, en plastique d'emballage ? Puis-je le composter ?*



### Les affects, les émotions que nous procurent ce repas

Souvenirs de famille, attachement, habitudes culturelles... et surtout, le repas est un moment de sociabilité important, il doit être un moment où l'on se sent en sécurité affective autant que physiologique. Pour cela, il faut être attentif à s'attacher à la présentation, à ne pas proposer en permanence des aliments atypiques ou refuser systématiquement des aliments très répandus.

- *Quelle(s) émotion(s) je ressens en face à cet aliment ? Est-ce que je me sens bien ? Est-ce que je me sens heureux ? Quels souvenirs m'évoque-t-il ?*

### L'impact social de l'alimentation

La production, comme toute économie, impacte la vie des sociétés : ouvrier·ères maraîchers quasi esclaves en Espagne, exploitation des réfugié·es dans la production de tomates destinées aux sauces en Italie, éleveur·euses français surendetté·es, augmentation du coût du quinoa au Pérou au détriment des locaux, etc. Tout cela peut orienter vers d'autres aliments. À l'inverse nous pouvons choisir faire vivre un·e producteur·rice de proximité pour dynamiser le tissu local.

- *Qui a produit cet aliment ? Fait-il du bien à ses producteur·rices ou non ? Quel impact sur la communauté ou le pays qui le produit ?*





## L'alimentation : un besoin physiologique et une norme sociale

L'alimentation est un besoin physiologique de base. Mais la manière dont on s'alimente est avant tout culturelle. L'idée de la manière dont on doit manger est intégrée depuis depuis la prime enfance, en famille et à la cantine.

Cette idée n'est jamais questionnée tant elle semble naturelle : c'est une des caractéristiques de la **norme sociale**. Elle est légitimée par des habitudes, des valeurs, des croyances partagées au sein d'un collectif donné, ainsi que par le contrôle social exercé.

En France, actuellement, la norme alimentaire, est basée sur l'alternance entrée/plat/dessert. Le plat est composé d'une viande (qui donne souvent le nom au plat) et d'un légume ou d'une céréale, considérés comme un « accompagnement », c'est à dire un aliment secondaire. Le dessert est généralement sucré.

Mais enfin, Jammy, pourquoi faut-il manger le sucré à la fin du repas ? Des fois y'a bien du melon en entrée, des fois en dessert ? Pourquoi c'est les frites qui accompagnent le steak et non pas l'inverse ? Pourquoi c'est maman qui cuisine tous les jours et papa le grand chef ?

Nous mangeons avec une fourchette et pas des baguettes. Et nous mangeons tous-ttes ensemble, à la différence des finlandais qui eux mangent quand ils ont faim, même en famille !

**Certaines normes varient beaucoup dans l'espace et dans le temps.** Il n'est pas certain que nous soyons à l'aise avec les menus d'Aliénor d'Aquitaine au Moyen-âge, les dîners d'Aladdin ou les petits-déj de Mulan ou de Pocahontas.

## La cuisine inclusive pour chacun·e

Parce qu'une norme implique des formes de contrôle social, elle génère forcément des sentiments d'insécurité ou de malaise pour les personnes qui n'y correspondent pas. Elles sont souvent jugées ou traitées différemment. Notamment au moment du repas. Même une attention bienveillante, en proposant un plat différent, vient rappeler que le menu majoritaire est « normal. » Et toute réaction

au refus, qu'il soit bienveillant ou malveillant, est une forme de contrôle social qui vient rappeler à la personne son statut minoritaire.

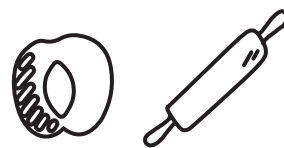
**La cuisine inclusive a pour vocation de proposer à tous-ttes les mêmes repas de base**, afin de ne pas stigmatiser les personnes qui mangeraient différemment des normes vécues, en raison d'une maladie, d'une conviction politique ou religieuse.

### (CONCRÈTEMENT, C'EST POSSIBLE...)

Concrètement, cela revient à proposer **une base végétalienne équilibrée et ajouter à côté éventuellement du fromage (ou viande) pour ceux qui en veulent**, en quantité modérée, car ce n'est pas être un élément essentiel de l'équilibre des repas.

Si l'on prend en compte tous les éléments ci-dessus, ça peut être décourageant. Mais nous passons tous-ttes du temps à faire des compromis entre l'idéal et le réaliste.

C'est pour cela que cette approche n'est pas une contrainte mais un **challenge pédagogique stimulant !** L'idée est d'avoir ces éléments en tête et de **discuter avec tout le monde**, pour savoir quels sont les possibles compromis. Une partie de ce livret est consacré aux questions pédagogiques, pour donner des idées.



## Celleux qui mangent de tout et ceux qui ne le font pas

Quand un aliment est proposé en supplément à la base végétale équilibrée, pour faire plaisir (par exemple du fromage), il ne faut pas oublier ceux qui n'en mangent pas. Pour éviter la frustration, on peut imaginer quelques petits trucs :

- Proposer des solutions self service avec différents éléments au choix, dont du fromage.
- Si le service est de type cantine, proposer une alternative végétalienne au fromage.

# JE DÉBUTE L'INTENDANCE

## ÉQUILIBRER C'EST FACILE !

Manger équilibré, c'est apporter à son corps tout ce dont il a besoin et pas plus :

- les besoins caloriques pour l'énergie dépensée,
- les nutriments et minéraux pour les besoins de l'organisme.

La tâche peut sembler ardue mais il faut savoir que :

1 L'équilibre alimentaire ne se fait pas impérativement sur chaque repas, il peut tout à fait se rétablir sur la journée ou la semaine.

2 Il y a toutes les chances de produire une alimentation équilibrée en respectant quelques règles :

- Varier les menus,
- Faire attention à limiter les produits nocifs à la santé en surdose :
  - sucre
  - sel
  - gras saturés
  - produits industriels transformés
  - boîtes de conserves
- Faire en sorte que tous les éléments nutritifs soient présents sur la journée ou sur la semaine.

Pour aider à réaliser des menus équilibrés, ce guide fournit, avec leur accord, la pyramide alimentaire de l'Association Végétarienne de France.

Pour organiser les menus et vérifier qu'ils soient équilibrés, on peut s'aider d'un tableau appelé « **plan alimentaire** ».

Dans celui-ci, il est intéressant d'avoir un code couleur pour visualiser si **tous les types d'aliments sont présents**. Nous proposons l'organisation suivante dans les outils de ce livret.

### APPROCHE CLASSIQUE

### APPROCHE VÉGÉTALE

Viande Poisson Oeuf

Légumineuses,  
Simili carnés

Féculents

Céréales et  
pommes de terre

Matière grasse

Huiles et oléagineux

Sucre (pas nécessaire)

Sucre (pas nécessaire)

Cuités (légumes cuits)

Crudités

Laitages (pas nécessaires)

Eau

### Ne t'inquiète pas, nous donnons des exemples juste après !

L'approche de l'intendance inclusive considère qu'il est possible d'équilibrer avec des apports uniquement végétaux. Donc, pour les laitages, pas de prise de tête ! Le bol de lait du matin ou un gratin de courgettes suffisent aux apports quotidiens fournis par le lait. Selon l'Academy of Nutrition and Dietetics (AND), organisme étasunien qui comprends plus de 100.000 nutritionnistes, "*les alimentations végétarienne et végétalienne sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel*", à condition d'inclure une bonne source de vitamine B12, comme des céréales enrichies ou un supplément.

Il est encore compliqué d'organiser une intendance strictement végétale en France sans proposer de compléments alimentaires de vitamine B12. Mais de plus en plus d'aliments enrichis en B12 font leur apparition dans les rayons des supermarchés.

1. <https://www.vegetarisme.fr/wp-content/uploads/2017/02/vegetarisme-position-2016-and-version-francaise-1.pdf>

# L'INTENDANCE PAS À PAS

Ce chapitre est présenté de façon à te permette de réussir une intendance qui réponde aux impératifs biologiques, éthiques et pédagogiques de ton séjour. Il te suffit de **suivre les étapes décrites ci-dessous**, et d'avancer pas à pas.

## 1 RENSEIGNE TOI

**Fais des recherches sur les fournisseur-euses aux alentours de ton lieu de séjour.**

- 30 minutes de trajet maximum pour les courses si possible.
- Identifie quels produits peuvent être livrés.

**Renseigne toi sur les espaces de stockage du lieu de séjour**

- Réfrigérateurs
- Congélateurs
- Étagères
- Salle dédiée, barnum, etc. Attention à placer la tente cuisine à l'ombre, et à stocker les aliments dans un endroit sec.

**Quelle est l'organisation du séjour ?**

- Quelle place de la cuisine dans le projet pédagogique ?
- Qui cuisine ?
- Quand ?
- Avec quoi ?
- Pour combien ?
- Combien de temps consacré à la préparation des repas ?
- Comment sont distribués les repas ?
- L'organisation des journées

1. L'horaire type d'une journée de camp
2. Les grandes lignes du programme (la grille des activités) pour prévoir les menus qui correspondent. S'il y a des activités physiques (donc plus d'apports énergétiques), les pique-niques extérieurs, les repas trappeurs, les randonnées, etc.
3. Les activités en lien direct avec l'intendance (concours de cuisine, repas festifs, ...)



## >> QUEL EST BUDGET ALIMENTATION ?

C'est une donnée qui peut évoluer rapidement. **Dans tous les cas, il faut que les enfants mangent équilibré et à leur faim.** Si les rations sont correctes - pas de gaspillage ou de sous alimentation - et les menus variés, alors la fourchette de prix sera toujours la même. **Des prix de journée trop bas sont un signe de manque de qualité ou de quantité.** Si tu veux fixer un prix, renseigne-toi auprès des autres intendant-es de ton association.

L'idéal est que l'intendant-e puisse participer à la construction du projet pédagogique. A minima, il faut participer au moins à une réunion de préparation du camp.

## 2 ORGANISE TOI

**La gestion de l'intendance demande du temps et de l'organisation.** C'est la base pour passer de bonnes vacances, sinon tu risque de te retrouver submergé-e par les tâches.

Voici quelques trucs qui te faciliteront la vie :

- Anticipe le plus possible : plus tu es prêt-e, plus c'est facile de t'adapter.
- N'hésite pas à bloquer des moments dans la journée durant le camp, en accord avec ton équipe.
- **Teste tes menus chez toi.** Cela permet d'anticiper les difficultés : longue préparation, coût élevé, technique de préparation, etc.
- Prépare les outils qui te conviendront le mieux : carnets, ordinateur, grandes affiches, etc.

## 3 CONSTITUE TES MENUS

**Je constitue ma grille menus**

1. Je note mes envies, les plats que j'aimerais manger sur le séjour.
2. Je regarde les menus d'autres séjours.
3. Je fais des menus pour mon séjour à l'aide du mur des menus.
4. Je reporte sur le plan alimentaire :
  - pour voir si tous les éléments sont présents. (exemple ci-contre),
  - si je le complète bien, j'ai ma liste d'ingrédients pour les courses.
5. Je regarde la partie précédente « Équilibrer » pour vérifier s'il peut y avoir des problèmes.

## Je garde en tête les éléments suivants :

Adapter les repas en fonctions des activités de journée : physique ou calme, du temps pour cuisiner ou non, etc.

Ne pas oublier qu'on cuisine en grande quantité : des crêpes, c'est sympas à faire chez soi, mais s'il faut en faire 2 par personne pour 60, c'est très chronophage. Pas plus d'1 plat dont on risque de rater la préparation par repas.

Penser à la dimension affective : les participant-es sortent de leur vie familiale pour intégrer une nouvelle collectivité : il faut donc se rassurer tant sur les liens affectifs et sociaux que sur les conditions d'hébergement.

Limiter les aliments inhabituels, au moins au début. À toi de voir les habitudes alimentaires de ton groupe, sinon fais dans le classique (pâtes, riz, patates...)

Penser au visuel du repas, à son côté agréable. Un repas monochrome ne donne pas envie de manger. Mélange couleurs et variétés !

Adapter des repas au moment : en séjour, l'humeur des participant-es varie en fonction des jours.

**En début de séjour**, les repas doivent être faciles à préparer : surtout s'il y a des installations et peu de matériel disponible. Les premiers repas doivent être proches des habitudes des jeunes et en quantité suffisante ! Si les premiers repas ne sont pas appréciés ou s'il n'y a pas assez à manger, les participant-es risquent d'avoir l'impression tout le séjour que l'intendance est défaillante.

**Au milieu du séjour**, il peut y avoir une petite baisse de forme des participant-es : c'est le moment de sortir les pizzas ou burgers maison !

**À la fin du séjour** : ce sont ces menus que les participant-es garderont en tête. C'est aussi le moment de faire des aliments festifs, mais aussi de se laisser aller à quelques audaces parce que les gens sont en confiance. C'est aussi un des bons moments pour faire participer les enfants à l'élaboration des menus. Ainsi, ils repartiront à la maison avec de nouvelles recettes plus inclusives !

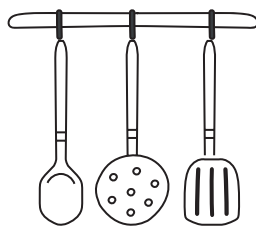
### Recette du taboulé de secours



Mélange dans une gamelle : semoule semi complète, coulis de tomate, jus de citron, huile d'olive épice, maïs, olives. N'hésite pas à ajouter ce qui te semble intéressant dans ta cuisine pour agrémenter.

## PLAN ALIMENTAIRE

activité principale : froissartage			
	Ingrédients	Menu	
PETIT DÉJEUNER	Crudités	fruits frais	
	Cuidités		Pain / Confitures
	Céréales	pain	Miel / Fruits frais
	Légumineuses		Fruits secs / Noix
	Huiles/oléa	lait végétal, noix	Fromages blancs
	Sucre	confiture, fruits secs, miel	Infusion
	Laitage	fromage blanc, lait	Lait (animal ou végétal)
DÉJEUNER	Crudités	pastèque	
	Cuidités	aubergine, tomate, poivrons, oignons, courgettes	Pastèque
	Céréales	riz, pain	Pâté végétal aux haricots rouges
	Légumineuses	haricots rouges	Ratatouille
	Huiles/oléa	huile d'olive, lait végétal	
	Sucre	sucre	Riz au lait végétal
	Laitage		
DÎNER	Crudités	tomate, concombre, oignon	
	Cuidités	courgettes, tomates	Gaspacho
	Céréales	pain	Galettes de légumes aux flocons de millet
	Légumineuses	flocons	
	Huiles/oléa	huile d'olive	
	Sucre	sucre, abricot	Compote abricot / romarin
	Laitage		



### PRÉVOIS LES REPAS DE SECOURS !

On n'est pas à l'abri, d'une panne de gaz, d'une tempête, d'un retard ou d'un repas raté irrécupérable. Tu dois avoir quelque chose de non-périssable, rapide à cuisiner, sans feu.

## 4 PRÉPARE L'INTENDANCE AVEC LES ENFANTS

Il faut prévoir son organisation en fonction des critères pédagogique : quelles sont les options liées au choix de l'enfant sur le séjour ?

**Établis des fiches recettes** tout en préparant tes listes de courses à l'aide du tableau des quantités. Ces fiches sont pour celle-eux qui doivent cuisiner (enfants, animateur-ices, responsables, etc).

Pour construire les menus avec les enfants, les jeunes ou l'équipe, **tu peux t'aider de l'activité « le mur des menus », disponible dans ce livret.**

Dans la mesure du possible, fais-le quelques semaines avant le séjour. Si tu ne vois pas les personnes avant le séjour, fais la première semaine pour être tranquille avec les commandes, l'équilibre, les fiches recettes, etc. puis tu pourras envisager d'impliquer les participant-es dans l'élaboration des repas pour la suite du séjour.

## 5 FAIS TA LISTE DE COURSES

1. Classe les éléments à acheter par magasins puis par types d'aliments puis par rayons (si c'est au supermarché).
2. Regarde le tableau des quantités, et au fil du temps, adapte selon tes observations.
3. À savoir : en général, en début du séjour on mange moins qu'à la fin.
4. Utilise un outil pour t'organiser (un exemple en p.40).

## 6 LIS BIEN LES ÉTIQUETTES

Même si nous conseillons de limiter le plus possible les produits industriels, il est difficile d'y échapper. Certains endroits ne permettent de trouver tout ce que l'on cherche. En revanche il y a toujours un supermarché pas trop loin.

**L'étiquette Nutriscore est inutile**, car elle n'est pas suffisamment encadrée par la loi. Les produits sont classés sur une échelle allant de la lettre A en vert foncé pour les plus sains à la lettre E en orange foncé pour les moins bons nutritionnellement. Or, ce sont les producteurs eux-même qui s'attribuent le score.

## LES INDICATIONS NUTRITIONNELLES

Le producteur est obligé d'indiquer :

- la valeur énergétique en kilocalories (kcal) et kilojoules (kJ),
- les quantités de graisses et d'acides gras saturés,
- de glucides,
- de sucres,
- de protéines,
- de sel.

Les valeurs sont généralement indiquées pour 100g ou 100ml.

Attention, parfois c'est par portion (30g, etc.).

## Les ingrédients

Les éléments qui composent le produit peuvent être utiles aussi. Quelques trucs qui permettent d'évaluer la qualité du produits :

- **Moins il y a d'ingrédients, mieux c'est.** Quand ils sont nombreux, c'est souvent des additifs ou des processus industriels nombreux.
- **Regarder l'ordre des ingrédients** : ils sont classés en fonction de leur proportion dans le produit. Le premier est celui qui est le présent en plus grande quantité, le dernier est le moins présent. Cela donne une idée de la qualité du produit.
- **Vérifier la précision donnée sur les ingrédients.** Plus c'est précisé, souvent c'est de meilleure qualité. Par exemple s'il est indiqué « huile de colza », c'est plus sûr, que « huile ».

## Les applications smartphone

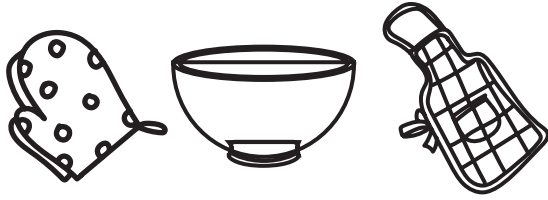
Il existe des applications sur smartphone qui permettent de donner des renseignements sur ses courses.

Pour **la présence des ingrédients**, il existe Open-FoodFact, qui est collaboratif qui permet de vérifier rapidement si tel ou tel ingrédient est présent, ce qui est utile pour les régimes sans gluten ou sans produits animaux, par exemple.

Pour **la qualité des produits**, des applications permettent d'évaluer l'importance de la transformation.

Dans tous les cas, il faut faire attention, notamment être attentif à l'organisme qui la propose : ce sont parfois des industriels de l'alimentation eux-mêmes !

# L'INTENDANCE PÉDAGOGIQUE



## LA CUISINE DANS LA PÉDAGOGIE

Manger, comme dormir, ou aller aux toilettes cela fait partie des besoins fondamentaux pour l'être humain ! Aucun séjour ne peut faire l'impasse là dessus.

Pourtant, il y a mille et une façon d'aborder la question lorsque l'on prépare son camp.

Les questions pédagogiques relèvent des choix des équipes. Cette partie n'a pas pour vocation de donner la « bonne » pédagogie, mais de proposer des pistes de réflexions et de présenter des points de vigilance pour construire son projet pédagogique autour de l'alimentation.

### LA QUESTION À SE POSER : QUELLE EST LA PLACE DES ENFANTS DANS LA CONFECTION DES MENUS ET DES REPAS ?

Il est possible d'impliquer les enfants de tous les âges dans la constitution des menus.

Quelques conseils pour cela :

- Préparer **les supports adéquats** : pyramide alimentaire, fruits et légumes de saison (en vrai, c'est encore mieux), graines, légumineuses à découvrir et manipuler.
- Commencer par un **phase de sensibilisation, manipulation**.
- Former **des petits groupes** : 5 enfants ou jeunes au maximum, pour élaborer un menu.
- Utiliser des **cartes aliments colorées** (voir partie « Équilibrer c'est facile » de ce guide) pour faciliter la

constitution des menus :

- on doit retrouver toutes les couleurs sur une journée complète,
- les fruits ou légumes doivent être présents à tous les repas,
- se rappeler que le pain est un féculent déjà présent à tous les repas.

À partir de 11 ans n'hésite pas à utiliser le « mur des menus », activité proposée à la fin de ce chapitre.

## POUR LA CUISINE SUR LE SÉJOUR

### >> LES MOINS DE 11 ANS

Choisir de faire cuisiner les enfants sur un séjour est tout à fait cohérent.

Attention cependant, il vaut mieux privilégier des « ateliers » cuisine plutôt qu'un « service » cuisine. Un service cuisine ne fera pas forcément gagner de temps à l'équipe de cuisine et les enfants ne vont peut-être pas prendre plaisir à éplucher 7 kg de carottes...

Un atelier va être préparé par les adultes et accompagné, pour qu'il soit un moment plaisant et qu'il conserve des vertus pédagogiques.

Pour préparer un atelier, pense à :

- Expliquer ce qui va être cuisiné par les enfants.
- Une phase de sensibilisation (montrer les aliments, les faire toucher et goûter).
- Préparer des outils appropriés : recette écrite ou dessinée.
- Amener des tabliers/instruments/ustensiles en quantité suffisante et adaptés.
- Document de travail



- Prévoir une recette que les enfants vont pouvoir effectuer de bout en bout
- Prévoir des choses intéressantes à faire : pâtes à pizza, biscuits, composition de salades de fruits...

## >> LES PLUS DE 11 ANS

Il est tout à fait possible de travailler les menus du séjour par petites équipes.

Chaque équipe fait les menus de son camp.

ou

Les menus du camp sont la mutualisation des propositions des différentes équipes.

Afin de favoriser l'autonomie des jeunes dans la confection des repas, il te faudra penser à :

- Garantir une installation irréprochable en terme d'hygiène.
- Fournir un livret de recettes (qui peut être constitué par équipe en amont du séjour).
- Fournir des ustensiles et du matériel adapté aux recettes prévues.
- Garantir l'accompagnement d'un-e adulte pour la confection des repas (au minimum pour les premiers jours de camp).

## >> FOCUS SUR LE CONCOURS CUISINE

Lors du concours cuisine, les équipes font souvent preuve de créativité et d'ingéniosité. Elles réussissent à s'organiser pour mener à bien leur projet.

Afin de pimenter un peu les choses, il est possible de proposer aux équipes quelques « contraintes » :

**Ingrédients imposés : plantes aromatiques, ingrédients inconnus...**

**panier surprise**

**végétarien ou végétalien**

**thématique**

**couleur**

Il est possible d'imaginer un concours cuisine avec une approche éducative environnementale :

Chaque équipe dispose d'un certain nombre de crédits (ou de points) au départ.

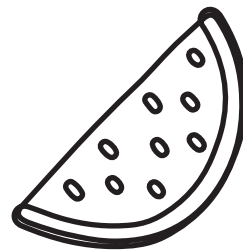
Chaque ingrédient vaut un certain nombre de crédit, qui correspond à son impact sur l'environnement

Par exemple une banane vaudra plus de crédits qu'une pomme, un légume de saison vaudra moins de crédit, de la viande vaudra plus de crédits, etc.

Les jeunes auront les aliments à leur disposition et devront faire des choix en fonction de leurs crédits disponibles.

Pour cette activité, les équipes doivent être expérimentées, ou alors n'utiliser cette méthode que pour une partie des aliments, etc. À vous d'adapter selon vos besoins.

**Lors d'un camp, tous les repas peuvent être des mini « concours » cuisine.**





# LE MUR DES MENUS

## UNE ACTIVITÉ POUR CONSTRUIRE DES MENUS

Construire collectivement les menus du groupe, c'est permettre aux personnes de s'appropriier encore plus leur temps de vacances, et donc d'en être réellement acteur-ices. C'est aussi, pour l'intendant, la garantie de satisfaire le plus possible le groupe.

On peut s'organiser cette activité pour soi seul, si l'on est visuel, pour élaborer ses menus.

## Objectifs

- Mieux vivre une nouvelle expérience en s'appropriant le déroulement de celle-ci.
- Apprendre à faire des menus en tenant compte des envies et besoins de chacun-e.
- Apprendre à équilibrer les menus.

## Public

Vous pouvez faire cette activité avec toute l'unité ou la proposer à de petites équipes, par exemple avec les intendant-es, qui construisent des menus pour la semaine. Cela dépend de votre projet.

Pour construire des menus, il ne suffit pas de demander, il faut aussi proposer des étapes et des outils pour aider les jeunes.

## Déroulement

1. Avant de commencer, une étape préliminaire : **chacun apporte une brique au mur du menu**

- ✓ Demander à chaque jeune d'écrire sur un post-it un plat/aliment végétal qu'il a envie de manger. S'il-elle a 3 idées, ça fait 3 post-its.
- ✓ Demander à chaque jeune de proposer sur un post-it un plat classique qu'il-elle a envie de tester en version végétale.
- ✓ Demander à chacun-e mettre un trait de couleur à côté de son aliment en fonction du code couleur indiqué dans le tableau ci-contre.

APPROCHE CLASSIQUE	APPROCHE VÉGÉTALE	ÉQUILIBRE / JOUR
Viande Poisson Oeuf	Légumineuses, Simili carnés	Légumineuses : 1 à 2 portions
Féculents	Céréales et pommes de terre	céréales et pdt : 3 à 4 portions
Matière grasse	Huiles et oléagineux	Oléagineux : 1 poignée Huiles : 3 à 4 cuillères à soupe
	Sucre*	
	Cuités (légumes cuits)	
	Crudités	
	Laitage*	Lait : 50cl, pour le calcium Fromage : 30g max
	Eau	eau : 1 à 2l

\*pas forcément nécessaires physiologiquement, mais on en met pour des raisons affectives

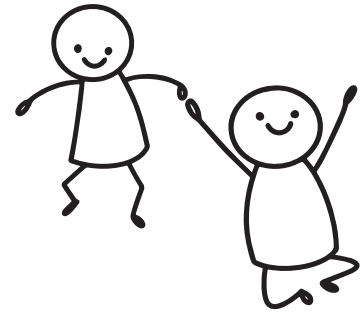
2. Récupérer les post-its et regrouper ceux qui sont identiques et les placer dans une grille de menus géante affichée au mur. C'est le mur des menus.

3. À partir de ces retours vous finalisez la construction des menus :

- ✓ En s'aidant des exemples de menus en fin de document.
- ✓ En s'aidant des recommandation d'équilibre alimentaire (dans ce document et du PNNS).
- ✓ En cherchant des recettes dans des livres ou sur internet.



# BIEN MANGER, POUR SOI ET POUR LA PLANÈTE



## LA PRÉVENTION PAR L'ALIMENTATION

### UNE ATTENTION PORTÉE PAR LA PUISSANCE PUBLIQUE

Créé en 2001, et porté aujourd'hui par l'Agence Nationale de Santé Publique, le Plan National Nutrition Santé a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition. Ce programme agit à plusieurs niveaux : industrie, consommateurs, recherche afin d'atteindre ses objectifs (par exemple : diminution de la consommation de sel).

Le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) reprend ces préconisations et propose des astuces pratiques. Évidemment, l'alimentation seule ne suffit pas, il faut aussi au moins **30 minutes d'exercices physique quotidien** et continu (30 minutes de marche rapide, ou vélo, ou jardinage dynamique, etc.) et **limiter le plus possible le temps passé à rester assis** (penser à se lever régulièrement si l'on travaille assis, etc.).

### LE SEL ET LE POTASSIUM

Le sel contient du sodium, qui est nécessaire à la bonne absorption des nutriments par les cellules. Mais il doit être évacué ensuite, et c'est la fonction du potassium que de permettre cette évacuation. Or l'apparition du sel dans la cuisine a créé un déséquilibre dans le ratio sodium/potassium. Les produits transformés sont déséquilibrés. De ce fait nombreux sont ceux qui mangent trop de sel et pas assez de potassium.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'apport de sel ne devrait pas dépasser 5 g/jour (soit une cuiller à café de sel) ce qui correspond à 2g de sodium. Actuellement la moyenne est de 10g/jour. Le sel a une influence directe sur la pression artérielle et

donc sur le risque d'accidents cardiaques et vasculaires.

Pour les bébés de 0 à 9 mois, il ne faut pas ajouter de sel à l'alimentation. Entre 18 mois et 3 ans, l'apport en sel doit être inférieur à 2 g.

Manger des fruits et légumes préparés chez soi permettent de remonter le taux de potassium et de rééquilibrer le ratio potassium/sodium.

### LES PRODUITS SUCRÉS

Les produits sucrés sont directement associés à certains troubles de santé dont l'obésité et le diabète font partie.

Le dictionnaire Vidal (référence en médecine) indique qu'une bouteille d'un litre et demi de soda contient l'équivalent de trente morceaux de sucre.

La distinction sucres lents (féculents, etc.) et sucres rapides (produits sucrés, confiseries, etc.) souvent mise en avant est scientifiquement fautive (voir la partie sur les glucides).

Les produits sucrés sont proposés dans les menus, mais ils plutôt pour leur dimension affective. Ils ne sont pas nécessaires.

## LES ALIMENTS DE BASE

### 1 LES LÉGUMINEUSES

Nous avons perdu l'habitude de manger des légumineuses. "Légumineuse" est un autre mot pour désigner les légumes secs, haricots secs, les pois et les lentilles, qui sont de bonnes sources de fibres, protéines, fer, calcium, zinc et vitamines B.

Cela nécessite un peu d'anticipation car il est conseillé de les cuire après un temps de trempage. La cuisson est aussi parfois longue. Mais avec une bonne organisation, ce n'est pas un problème.

**Astuce des Gourmets : pour les personnes pressées, la solution, c'est les flocons.**

Pois chiches, pois cassés, azukis... sont finement tranchés puis précuits à la vapeur douce, afin de réduire leur temps de cuisson sans en altérer la saveur ni la texture. Un ingrédient idéal pour enrichir une soupe, cuire avec du riz, réaliser une purée express.

### 2 LES CÉRÉALES

Une céréale est une plante cultivée principalement pour ses graines utilisées pour l'alimentation humaine et animale.

Ce sont essentiellement des graminées, mais aussi des plantes d'autres familles botaniques, comme le sarrasin (polygonacées), le quinoa ou l'amarante (Chénopodiacées).

Les plus connues (et les plus cultivées) sont le blé, l'orge, le maïs ou le riz.

Il est conseillé de consommer régulièrement des céréales complètes. Elles sont dites « complètes » car l'ensemble du grain avec son enveloppe est conservé. Or c'est l'enveloppe (appelée « son ») qui concentre les fibres et la majorité des protéines végétales et micronutriments (vitamines et minéraux). Elles peuvent être difficiles à digérer pour ceux qui ne sont pas habitués, ce qui peut créer des ballonnements ou des petites diarrhées. Il faut être attentif à en proposer modérément au début ou partager avec des céréales non complètes.

### 3 LES LÉGUMES



Les légumes regorgent d'éléments nutritifs essentiels : vitamine C, du bêta-carotène, de la riboflavine, du fer, du calcium, des fibres, etc. Prévoyez dans votre alimentation quotidienne de larges portions de légumes divers.

**Varie les couleurs des légumes ainsi tu t'assures d'en avoir tous les bienfaits !**

Les légumes à feuille verte (épinards, le brocoli, le chou frisé, la moutarde et les navets, toutes les variétés de chou, la chicorée ou le chou chinois) sont d'excellentes sources de calcium.

Les légumes jaune foncé et orange (carottes, potirons, patates douces et citrouilles) sont riches en bêta-carotène, qui a des propriétés anti-oxydantes.

*Un anti-oxydant est un agent qui empêche la désintégration de certaines molécules par l'oxygène, et préserve les cellules du vieillissement ou protège de certaines maladies.*

Crus, ils gardent en eux leurs éléments nutritifs. Quand ils sont bouillis, les vitamines restent dans l'eau.

### 4 LES FRUITS



Les fruits sont source de vitamines, de minéraux (potassium, magnésium (banane), manganèse, calcium ou fer) et de fibres.

Le PNNS (Programme National Nutrition Santé) propose de mettre au menu cinq portions de 80 grammes de fruits et légumes par jour en laissant le choix au consommateur-ice de répartir entre les deux variétés d'aliments.

Attention cependant, il contiennent du sucre. **Certains fruits sont même déconseillés aux diabétiques** : banane, cerise, raisin, mirabelle, figue, pour les plus courants.

Une portion équivaut soit à un fruit de taille moyenne (une pomme, une poire), soit à deux petits fruits (deux abricots) ou encore à la moitié d'un gros fruit (une demi-mangue).

## LES NUTRIMENTS

Les nutriments sont des composants élémentaires contenus dans les aliments ou dans l'environnement ambiant. Ils sont utilisés par le corps pour son fonctionnement quotidien ou sa croissance.

Ces éléments sont l'eau, les glucides, les lipides, les protéines, les vitamines et les sels minéraux. Il y a quelques éléments explicatifs dans cette partie, mais il est possible de compléter en allant sur notamment sur le site de l'AFV ([www.vegetarisme.fr/sante](http://www.vegetarisme.fr/sante)) d'où sont tirés une bonne partie des informations.

## >> BOIRE ASSEZ D'EAU

Le corps est composé de 60 % à 70 % d'eau, selon les personnes. Elle est indispensable pour la survie. **Dans un climat tempéré, une personne de taille moyenne dépense 2 à 3 litres d'eau corporelle par jour.** En effet, le corps perd plus d'un litre par jour d'eau corporelle par l'urine, et la même quantité à travers la sueur, les selles et la respiration.

**Les pertes en eau sont plus importantes par temps chaud, durant une activité physique, pendant l'allaitement ou en cas de maladie.**

Bien s'hydrater, c'est compenser l'eau perdue. On en récupère une bonne partie par les aliments, notamment les fruits et légumes, composés à 95% d'eau en moyenne. Si on en mange à chaque repas, on récupère déjà 1 litre à 1,5 litres d'eau. Le reste, il faut le boire, soit 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour. Cela représente environ 8 verres d'eau pour un adulte, moins pour les enfants. Cela peut être d'autres boissons.

**Pense au fil de la journée à proposer une pause boisson, à chaque repas, au goûter, entre deux activités, surtout si le temps est caniculaire.**

## >> LES PROTÉINES ET LES ACIDES AMINÉS

Les protéines sont de **grosses molécules**, formées par plusieurs dizaines à plusieurs centaines d'éléments appelés acides aminés. Le corps a besoin d'avoir à disposition **20 acides aminés différents**.

Le corps produit lui-même certains acides aminés, mais il en reste 9 qui sont dit « essentiels », qu'il ne peut pas fabriquer. **Les végétaux contiennent tous les acides aminés essentiels** : ils se trouvent dans les légumineuses, les céréales complètes, les graines oléagineuses et les légumes. Seuls les fruits en contiennent peu.

**En fait, une alimentation équilibrée satisfait forcément les besoins en protéines, sans même y penser, si elle apporte la bonne quantité de calories.**

Et il n'est pas nécessaire de combiner tous les éléments (oléagineux, céréales, légumineuses et légumes) Cela peut se répartir sur la journée, voire la semaine.

## >> LES LIPIDES<sup>2</sup>

Il faut casser une idée fausse et dire que **l'huile est bonne pour la santé**. Elle est bonne pour le coeur, participe au bon fonctionnement du cerveau, à la formation des os et des dents.

Les huiles et les oléagineux contiennent des nutriments essentiels, les acides gras, dont certains ne sont pas synthétisés par le corps : les oméga-6 et oméga-3. **Un tableau dans les outils pratiques indiquent quelles sont les huiles à utiliser en fonction des recettes.**

**Le terme « lipide » regroupe tous les gras que nous consommons et ceux qui sont générés par le corps.** Nous avons besoin de ces nutriments pour différentes raisons : source d'énergie, matière première pour le corps, protection des tissus cellulaires, etc.

Les lipides sont constitués d'éléments appelés acides gras, qui sont classés en trois familles : **saturés, insaturés et trans.**

Comme ils constituent des facteurs d'aggravation ou de protection dans certaines maladies- cardiovasculaires en particulier- il est intéressant de les connaître.

2. Guide de l'alimentation équilibrée, Vidal, 2008.

## LES ACIDES GRAS INSATURÉS : À PRIVILÉGIER

Les acides gras insaturés sont ceux qu'il convient de privilégier dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Ils ont tendance à protéger des maladies cardiovasculaires. Ils sont essentiellement présents dans les produits végétaux ou les poissons gras.

Il existe deux sortes d'acide gras insaturés : les poly-insaturés (oméga 3 et oméga 6) et les mono-insaturés (oméga 9).

Les acides gras poly-insaturés (oméga 3 et 6) sont qualifiés d'**acides gras essentiels**, car ils sont indispensables à notre métabolisme, mais notre corps est incapable de les synthétiser. Les deux principaux sont :

- les **acides gras oméga-6** : dans de nombreuses huiles : tournesol, maïs, etc..
- les **acides gras oméga-3** : dans les huiles : lin, chanvre, colza, noix ou soja (ou les poissons gras).

Les acides gras poly-insaturés sont essentiels mais il faut respecter un **ratio oméga-3/oméga-6**. Actuellement l'alimentation est trop chargée en oméga-3. Il est intéressant de privilégier les oméga-3 et de limiter les oméga-6 (sans les supprimer) pour rétablir l'équilibre.

Les mono-insaturés, oméga 9, peuvent être fabriqués par le corps, mais ils sont intéressants à consommer car ils sont bons pour la santé (en quantité modérée).

## LES ACIDES GRAS SATURÉS : À LIMITER

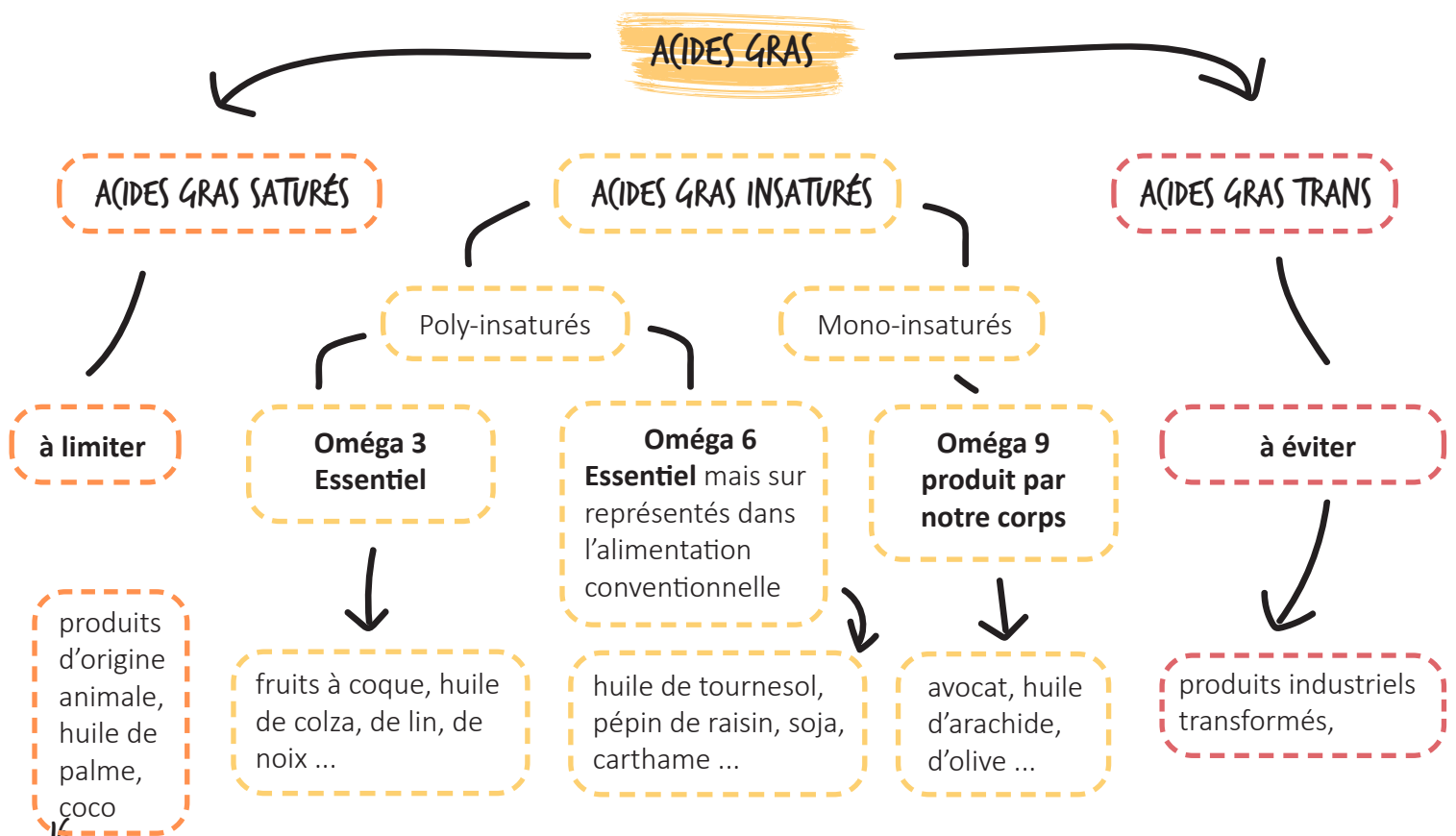
Les **acides gras saturés** ont tendance à favoriser les dépôts de cholestérol dans les artères et à augmenter les risques de maladies cardiovasculaires. Ils sont présents dans les **graisses d'origine animale** (beurre, crème fraîche, les fromage), mais aussi dans certaines **huiles végétales tropicales** (huile de palme et coco).

Ils se retrouvent donc dans les produits fabriqués avec ces ingrédients : pâtisseries, charcuteries ou produits laitiers gras.

## LES ACIDES GRAS TRANS : À ÉVITER

Les acides gras trans, ou **graisses hydrogénées**, sont connus pour leur impact négatif sur la santé, car entre autres, ils favorisent les maladies cardiaques. Ils ne sont pas issus d'une plante ou d'un animal, mais ont été synthétisés par l'industrie agro-alimentaire, qui avait besoin d'un ingrédient plus facile à utiliser que les acides gras naturels.

On en trouve essentiellement dans les soupes en conserve, les pâtisseries et biscuits industriels, certaines pâtes à tarte et margarines, les biscuits apéritifs, les pâtes à tartiner ou encore les barres de céréales.



## >> LES SELS MINÉRAUX

Les sels minéraux sont une catégorie de micro-nutriments issus de roches retrouvés dans les aliments sous leur forme naturelle. **Ils ont tous des rôles élémentaires dans l'organisme : activité cardiaque, entretien des cheveux ou de la peau ou encore régulateur de la circulation sanguine.** Le rôle varie selon le sel minéral concerné. Dans tous les cas il sont indispensables à l'organisme. On les retrouve dans de nombreux aliments d'origine végétale ainsi que dans l'eau.

Les besoins en minéraux couverts par une alimentation variée et équilibrée.

**Il faut être attentif à un bon équilibre entre le sel (sodium) et le potassium. Limiter le sel et faire en sorte que le potassium soit plus élevé.**

## >> LES FIBRES

Les fibres sont des substances que l'on trouve dans les végétaux et qui sont **nécessaire au bon fonctionnement de l'intestin.**

Elles ne peuvent pas directement être digérées par les humains. Elles doivent pour cela être dissoutes dans l'eau. Certaines ne sont pas digérées, car pas solubles, mais sont utiles quand-même.

Chacun agit de manière différente dans notre organisme :

- Les **fibres solubles** aident à contrôler les taux de cholestérol dans le sang et à maintenir des taux de sucre stables chez les personnes diabétiques.
- Les **fibres insolubles** nettoient les parois de l'intestin et facilitent l'évacuation des selles.

Elles sont présentes dans les fruits, légumes, légumineuses et céréales. Pas de souci pour la construction des menus !

## >> LES GLUCIDES

Le site du Vidal précise que le terme « sucre » recouvre différentes sortes d'aliments, les glucides, qui se différencient par leur structure moléculaire ou par leur effet sur la glycémie. Selon leur structure, on distingue :

- Les **sucres simples** dont la structure est basée soit sur une seule molécule (glucose, galactose ou fructose), soit sur deux molécules (saccharose,

maltose ou lactose).

- Les **sucres complexes**, constitués de longues chaînes de molécules, comme par exemple l'amidon du pain, des céréales et des pommes de terre.

L'effet des sucres sur le corps est quantifié par ce qu'on appelle **l'indice (ou index) glycémique** d'un aliment, c'est à dire la façon dont il va faire grimper le taux de sucre dans le sang. Un taux élevé est à l'origine de bien des maux.

Pour réguler cela, le corps produit de l'insuline, qui va supprimer le sucre en le transformant en gras.

**C'est surtout l'excès de sucre qui produit le gras du corps, beaucoup plus que l'excès de gras.**

En réaction à une trop forte augmentation du taux de sucre, le corps produit de l'insuline qui fait trop baisser ce taux. Du coup, le corps réclame du sucre provoquant une sensation de faim : c'est ce qu'on appelle **l'hypoglycémie réactionnelle**. Et le corps réclame du sucre en retour. Cela peut être le début d'un cercle vicieux qui peut créer une véritable dépendance aux produits sucrés ou aux glucides.

Les aliments peuvent être classés en fonction de leur indice glycémique : de 0 à 50, l'indice glycémique très bas et bas, il est considéré comme modéré de 51 à 70. Au-delà de 70, l'indice glycémique est élevé.

En général il est intéressant de privilégier les aliments à **indice glycémique faible ou moyen**. Au-delà de 70, les aliments sont à éviter le plus possible. Cependant, **c'est plutôt la richesse d'un repas en fibres et en graisses qui conditionne l'évolution de la glycémie pendant la digestion**. En effet, lorsqu'un repas est riche en graisses, en protéines et en fibres, l'estomac se vide plus lentement, ce qui ralentit légèrement la transformation des glucides.

Selon le Vidal, l'attention à l'indice glycémique est intéressante surtout quand on a des personnes diabétiques. En général, il vaut mieux « *privilégier les apports en glucides provenant d'aliments qui contiennent des minéraux, des vitamines et peu de matières grasses (céréales, féculents, fruits, légumes)* » et éviter les produits transformés.



## >> LES VITAMINES

Les vitamines sont des substances nécessaires à l'organisme, qui répondent à divers besoins, mais qui n'ont pas d'intérêt énergétique. Notre corps peut en produire certaines mais pas toutes.

Une alimentation variée permet de couvrir les besoins en vitamines. Notre corps synthétise de la vitamine D lorsqu'il est exposé au soleil. Nos activités de plein air nourrissent non seulement notre esprit, mais aussi notre corps !

**Une attention particulière doit être apportée à la vitamine B12**, qui se trouve essentiellement dans les produits d'origine animale : foie, poisson ou lait. Les régimes pauvres en viande (ou sans) peuvent être sources de carences à plus ou moins long terme (mais pas sur le temps d'un séjour), le temps que le stock de B12 dans le foie commence à être épuisé. Les conséquences peuvent être graves.

L'AVF signale qu'il est recommandé aux personnes ayant une consommation de produits animaux diminués, d'autant plus si âgées de plus de 50 ans, d'ajouter à leur alimentation une supplémentation en vitamine B12. C'est indispensable pour les végétariens et végétaliens.

Si une personne souhaite cependant avoir une alimentation strictement végétalienne, il est impératif de pouvoir lui apporter une source de B12 : compléments, aliments enrichis (céréales du petit déjeuner, certaines boissons au soja ou autre « laits » végétaux, certains desserts végétaux, etc. Regardez les étiquettes).

## LES MALADIES, ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

### >> L'ALLERGIE

Notre corps est en permanence attaqué par des microbes, virus ou bactéries. Le système immunitaire vient nous protéger de ces attaques<sup>3</sup>. L'allergie est une défaillance de ce système : au lieu de réagir

3. Les informations de cette parties sont issues du site de l'association française pour la prévention des allergies

contre une agression réelle, il en fait trop et se met à réagir contre des substances étrangères normalement inoffensives, les allergènes : pollens, poussière, aliment parfum, etc.

Les grands types d'allergies sont les suivantes :

**ALIMENTAIRES** : lait de vache, oeuf, arachide, moutarde, poisson, fruits à coque, kiwi...

**RESPIRATOIRES** : acariens, moisissures, pollens, chats, chiens, rongeurs et chevaux...

**DE CONTACT AVEC LA PEAU** : composants des cosmétiques, lessives, métaux...

**MÉDICAMENTEUSES** : antibiotiques, produits anesthésiques ...

**PROFESSIONNELLES** : latex, farine, ciment, formol...

En Europe, les allergies alimentaires les plus fréquentes chez les enfants sont dues aux oeufs, au lait de vache et aux arachides (cacahuètes,...). Chez les adultes, elles proviennent plutôt des fruits frais, des arachides, des fruits secs et des légumes. Une liste des 14 allergènes majeurs est disponibles dans la partie pratique p.30.

N'oublie pas qu'il est impératif de consulter les fiches sanitaires, et d'en tenir compte évidemment dans la constitution des menus.

### >> L'INTOLÉRENCE ALIMENTAIRE

**Il ne faut pas confondre l'allergie avec l'intolérance alimentaire.** L'intolérance est une réponse du corps (et pas du système immunitaire) à de nombreux aliments. L'allergie provoque une réponse immédiate. L'intolérance alimentaire est souvent plus longue à montrer ses effets. L'intolérance alimentaire peut concerner divers aliments comme le gluten, le lactose, le saccharose ou le fructose.

### >> LE GLUTEN

Le Gluten est un terme latin signifiant « colle », en donnant aussi les termes français « glu » et « agglutination ». C'est la masse protéique, élastique, et visqueuse qui que l'on trouve dans le blé et d'autres plantes graminées.



Une intolérance est due à une maladie appelée « maladie coeliaque » dont les symptômes sont nombreux et présents différemment : diarrhée, forte fatigue, troubles du caractère, douleurs osseuses, etc. Les troubles s'atténuent rapidement (quelques semaines ou mois) avec un régime sans gluten.

### ATTENTION : NE PAS CONFONDRE INTOLÉRANCE AVEC L'ALLERGIE AU GLUTEN.

Dans le cas d'une allergie, le mécanisme en jeu est différent : le contact avec le gluten peut entraîner des réactions assez fortes, qui apparaissent immédiatement après ingestion.

Dans le tableau des proportions proposé dans la partie « aspects pratiques », nous indiquons si l'aliment contient du gluten ou non, et comment remplacer celui-ci.

## >> LE DIABÈTE

Il existe plusieurs types de cette maladie, qui sont liés à la difficulté de régulation du taux de sucre dans le sang, soit parce que le corps ne sécrète pas d'insuline (type 1), présent chez les plus jeunes, ou que l'insuline produite n'est pas efficace (type 2), plus fréquent après 40 ans.

Or avoir trop de sucre dans le sang met le corps en souffrance. Il est donc intéressant de limiter les produits à indice glycémique élevé.

Les personnes diabétiques font leur préconisations dans la fiche sanitaire du séjour. C'est le guide à suivre. Mais les éléments suivants sont utiles pour constituer les menus des personnes diabétiques :

- Manger du pain complet ou aux céréales à la place du pain blanc.
- Préférer le quinoa ou le riz complet ou basmati à cuisson lente au riz à cuisson rapide.
- Cuire les pâtes al dente.
- Donner une part plus importante aux légumineuses (sauf les fèves).
- Privilégier les fruits européens par rapport aux fruits tropicaux, aux indices glycémiques plus importants.
- Toujours mélanger des aliments à indice glycémique élevés (pomme de terre, riz) avec des légumes riches en fibres. Par exemple : fruits + amandes, riz + huile d'olive ou riz + tofu.

- Remplacer la pomme de terre par de la patate douce.
- Remplacer la farine blanche classique de blé par de la farine de sarrasin, d'épeautre.
- Accompagner les plats de citron, de vinaigre de cidre ou de cannelle.

## LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE : VIANDE, POISSON, ETC.

### >> LA VIANDE, ALIMENT À FORT IMPACT

L'Organisation mondiale de la santé indique que les principales causes de mortalité en Occident - infarctus, cancer, attaques cérébrales - sont moins présentes chez celles et ceux qui ont une alimentation à prédominance végétale.

Dans le domaine de l'alimentation, les études sont nombreuses et contradictoires. Cependant, plusieurs études ont montré l'aspect cancérigène de la viande rouge, relayées par l'OMS<sup>4</sup>. S'il est vrai une grande partie des végétaux produits industriellement sont couverts de pesticides, les animaux sont nourris de ces végétaux ainsi que d'antibiotiques. Or cette pratique représente un risque pour la santé publique, pointé par l'ANSES<sup>5</sup>, de générer ce qu'on appelle l'antibiorésistance. C'est-à-dire le fait que les maladies ne sont plus soignées par les antibiotiques.

Ainsi, il est tout à fait possible d'avoir une alimentation végétarienne équilibrée, ce qui est bon pour la santé, limite son impact carbone. En outre, les interdits religieux portent souvent sur la chair d'animal, donc l'enlever des menus permet de ne pas multiplier les propositions quand il y a du porc par exemple.

4. *Compte rendu, organisation mondiale de la santé* : <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/fr/>

5. *L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. C'est un établissement public qui a pour mission principale d'évaluer les risques sanitaires dans les domaines de l'alimentation, de l'environnement et du travail, en vue d'éclairer la décision publique.*

En 2006 le rapport de la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) «Livestock long shadow : environmental issues and options»<sup>6</sup> évaluait la contribution mondiale de l'élevage aux émissions de Gaz à Effet de Serre (GES) à 14%. Pour comparer, les transports, tous modes confondus (bateaux, avions, voitures, etc. inclus les transports liés à l'élevage (bétail, viande, etc.) représentent 14%.

**SELON UN RAPPORT DE LA WWF DATANT DE 2018 MANGER VÉGÉTARIEN PERMET DE RÉDUIRE DE 52% LE BILAN CARBONE DU REPAS. ET C'EST 28% MOINS (HER<sup>7</sup> !**

Alors **réduire la consommation de produit animaux sur tout un camp, c'est réellement réduire son empreinte écologique**, et agir concrètement sur l'avenir du changement climatique.

**L'élevage est un gros consommateur d'eau** dans l'agriculture. Par exemple, le site du Waterfootprint Network (plateforme d'étude sur l'usage de l'eau par les humain·e·s) estime qu'il faut 10 litres d'eau pour produire 1 calorie de viande de boeuf, 2l. pour le porc, 3l. pour le poulet. Il en faut 0.5l. Pour les céréales, et 1,2l. Pour les légumineuses.

Or **une combinaison de céréales et de légumineuses couvre tous les besoins en protéines.**

Plus de 60 milliards d'animaux d'élevage sont abattus chaque année dans le monde (1 milliard en France). Et c'est sans compter la pollution des nappes phréatiques par le lisier et autres déjections.

En 2017, une tribune dans le journal le Monde, signée par 15.000 chercheur·euses, nous appelait à agir d'urgence pour le changement climatique. Une certain nombre de propositions sont faites, dont une est de manger essentiellement végétal.

Le troisième volet du rapport des experts climat de l'ONU (GIEC) est paru en 2022 propose de réduire la réduction de la production et de produits animaux. C'est une des solutions essentielles pour réduire les émissions de gaz à effet de serre.

Le graphique en page suivante extrait du rapport «Faire sa part» du cabinet Carbone 4, qui travaille sur l'accompagnement des stratégies bas-carbone et l'adaptation au changement climatique.

## >> LES POISSONS EN DANGER

Les études internationales<sup>8</sup> alertent sur **la dégradation de la biodiversité marine**. Dans le pire des scénarios, les poissons risquent de disparaître dans moins de 30 ans ! **Mais ces tendances sont encore réversibles à condition de diminuer la pêche**, établir des sanctuaires et lutter contre la pollution marine.

Le poisson est bon pour la santé du fait de l'apport en Oméga 3. Heureusement il est possible d'en trouver dans des aliments végétaux, notamment l'huile de colza.

**(E QUI EST BON POUR LA SANTÉ EST BON POUR LA PLANÈTE**

Des rapports de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et de la Food and Agriculture Organization (FAO) ont montré que **les produits bio comportent des teneurs moindres en nitrates et en résidus de pesticides.**

Une étude appelée « BioNutrinet<sup>9</sup> » a comparé les effets sur la santé des habitudes alimentaires. Elle n'a pas pu déterminer si manger bio est techniquement meilleur à aliment égal. Cela a surtout montré que ceux qui mangent le plus bio sont ceux dont l'alimentation est la plus végétalisée : ils mangent deux fois moins de viande et de charcuterie et trois fois plus de légumes secs que les consommateurs « conventionnels ».

Mais, comme le dit l'OMS, **«Ce qui est bon pour la santé l'est aussi pour la planète.»**

6. Disponible en français sur le site de la fao <http://www.fao.org/home/fr/>

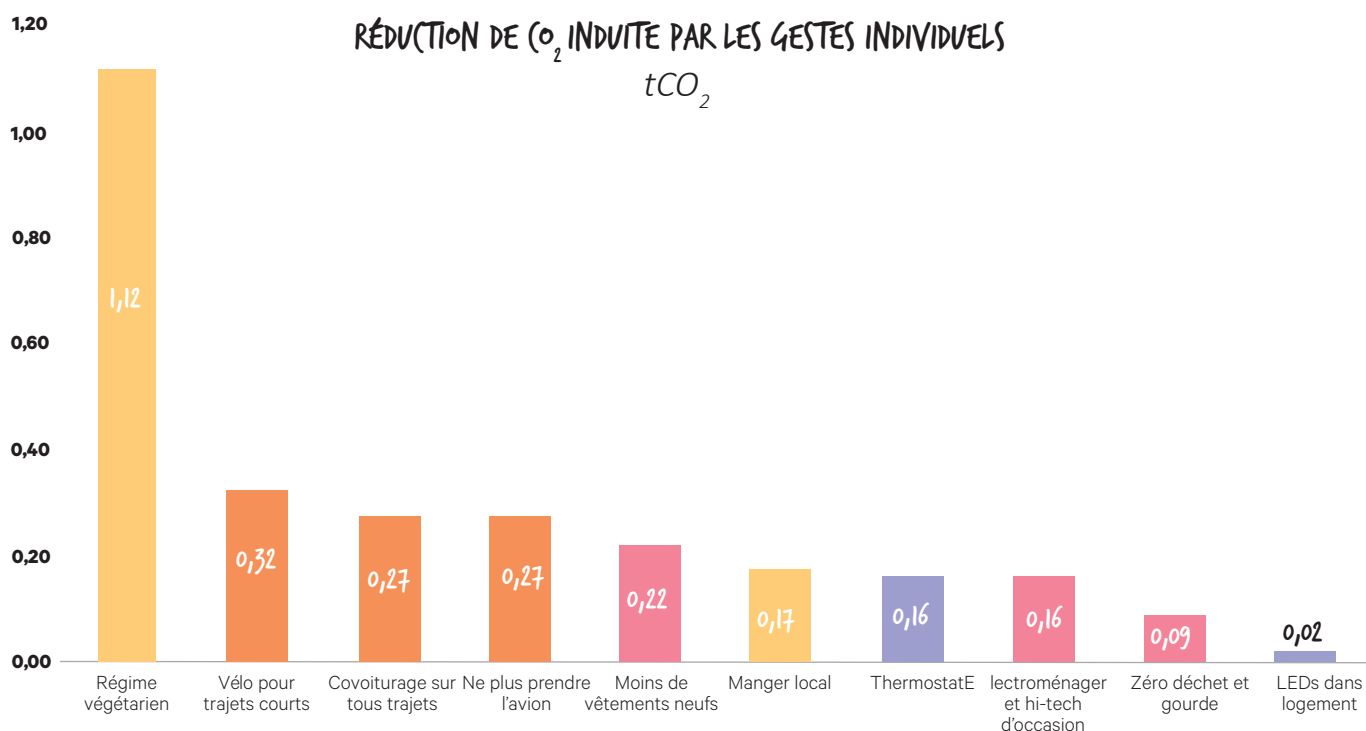
7. WWF – Rapport 2018 : « vers une alimentation bas carbone, saine et abordable » volet 2 - prospective des régimes alimentaires et évolution de l'empreinte carbone de l'alimentation en France

8. <https://science.sciencemag.org/content/314/5800/787.abstract>

9. <https://bionutrinet.fr/>

L'alimentation conventionnelle carnée, selon BioNutri-net, consomme plus d'eau, plus de surface et produit plus de gaz à effets de serre. L'alimentation bio, même si elle a un rendement plus faible, a aussi un impact plus faible.

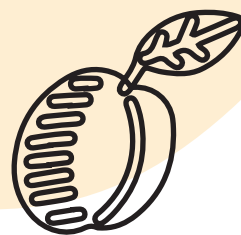
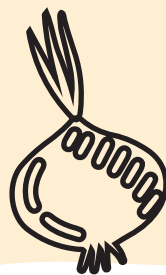
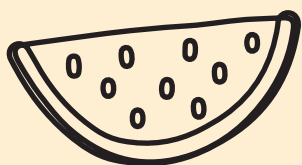
Dans tous les cas, **les produits industriels transformés, qu'ils soient végétaux ou animaux, ont fait preuve de leur nocivité** s'ils sont consommés en grande quantité et sont à éviter le plus possibles.



La liste des éco-gestes a été établie à partir des actions revenant fréquemment dans le discours commun. Elle mêle « petits gestes » (baisse de la température de chauffage du logement, achat de LED, achat d'une gourde) et changements de comportement plus significatifs (adopter un régime végétarien, ne plus prendre l'avion, n'acheter que des biens d'occasion...). Chaque geste est quantifié indépendamment des autres.



# GUIDE PRATIQUE DES ALIMENTS





## >> LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE VÉGÉTALE

L'alimentation végétale et l'équilibre nutritionnel peuvent aller de pair à condition de connaître certaines règles, que rappelle le **Guide de l'Association Végétarienne de France (AVF)**.

*Ces indications ne reflètent qu'une moyenne. Il est important d'avoir à l'esprit que chaque organisme est différent et nécessité des apports nutritionnels personnalisés.*

**Portions recommandées** dans une journée type pour une alimentation végétalienne équilibrée. Une portion correspond globalement à une tasse (env. 250 ml) ou l'équivalent de la taille du poing du-de la mangeur-euse.



**Eau** : 1 à 2 litres par jour. A augmenter en cas de forte chaleur, fièvre et pratique sportive.  
Une complémentation en vitamine B12 doit être assurée.

**Autres aliments spécifiques intéressants à inclure dans l'alimentation** : les épices, les herbes aromatiques, les champignons, les algues marines, la spiruline, la levure maltée ...

**Produits à limiter** : sucre et produits sucrés, alcool, sel et produits transformés tels que les similis carné et similis fromages.

## >> TABLEAU DES QUANTITÉS ALIMENTAIRES

	PLAT PRINCIPAL	EN ASSOCIATION	PORTION/REPAS	PETIT DEJ	REMARQUES	SANS GLUTEN
<b>Eau</b>	Dépend de l'activité physique. En cas de fièvre, de diarrhée ou de forte chaleur, il faut boire au moins un demi-litre d'eau supplémentaire par jour.		Base pour un adulte ou adolescent : 1,5 à 2 litres par jour soit environ 8 verres d'eau. Base pour les enfants : à peine moins que les adultes : entre 6 et 8 verres d'eau.			
Pâtes	80g à 100g	50g			cru	selon les marques
Riz	50g à 70g	30g			cru	✗
Petit épautre	50g à 60g	30g			cru	
Boulgour	50g à 60g	30g			cru	
Millet	40g à 50g	25g			cru	
Seigle	40g à 50g	25g			cru	
Blé	40g à 50g	25g			cru	
Lentille	60g	40g			cru	✗
Pois chiche	60g	40g			cru	✗
Pois cassés	60g	30g			cru	✗
Haricots	60g	30g			cru	✗
Protéines soja		25g à 40g			sec	✗
Sarrasin	60g	40g			cru	✗
Fruits			1			✗
Légumes cuits	300g		1		cuit	✗
Légumes crus	100g		1		crus	✗
Oléagineux		une petite poignée	1		par jour	✗
Fromage			30g			✗
Lait				2 L pour 6		✗
Beurre				10g/pers		✗
Confiture				10g/pers		✗
Pain			20g à 30g	50g	complet	selon les marques
Huile			2 C à S	A varier, compter 1l pour 10 pour 1 semaine		✗
Vinaigre				A varier, compter 1l pour 30 pour 1 semaine		✗
PDT	300g	150g				✗

## >> LES HUILES ET LES LIPIDES

- L'alimentation conventionnelle est trop pauvre en oméga-3. Proposer des huiles qui en contiennent. Faire la vinaigrette avec de l'huile de colza par exemple.
- Si lors de la cuisson, l'huile fume, jetez-la : elle perd sa valeur nutritive et devient cancérigène.
- Certains acides gras sont à éviter : saturés ou trans (dans les produits industriels transformés).
- Il ne faut pas hésiter à varier les huiles dans la cuisine, elles ont des apports nutritionnels différents.
- Les huiles de meilleures qualités sont celles qui sont estampillées : « première pression à froid ».

HUILES	USAGE				SATURÉ	MONO SATURÉS Oméga 9	POLYNSATURÉS		À SAVOIR
	friture	cuisson poêle	cuisson four	assaisonnement			Oméga 6	Oméga 3	
Arachide	*	*	*	*	X	X			Attention : graisses saturées. À utiliser avec parcimonie
Argan				*					
Carthame							X		Attention : pas d'Oméga-3. À utiliser avec parcimonie
Coco	*	*	*	*	X				Attention : riche en graisses saturées. À utiliser avec parcimonie
Colza	*	*	*	*		X		X	Attention : les acides gras oméga 3 et 6 disparaissent à la cuisson
Germe de blé				*				X	
Lin				*				X	
Mais							X		Attention : pas d'Oméga-3. À utiliser avec parcimonie
Noisette			*	*		X	X		
Noix			*	*			X	X	
Olive	*	*	*	*		X			
Palme						X			Attention : graisses saturées. À utiliser avec parcimonie
Pépin de raisin		*	*	*			X		Attention : pas d'Oméga-3. À utiliser avec parcimonie
Sésame			*	*		X	X		
Soja		*	*	*			X	X	
Tournesol	*	*	*	*			X		Attention : pas d'Oméga-3. À utiliser avec parcimonie

## >> SOURCES PRINCIPALES DE MINÉRAUX

Calcium	Fer	Magnésium	Phosphore	Souffre	Potassium	Sodium
Légumes verts feuillus Légumineuses Oléagineux Produits Laitiers	Légumineuses Oléagineux Sésame Céréales Épinards	Cacao Légumes verts Céréales complètes Oléagineux	Germe de blé Cacao Oléagineux Produits laitiers	Choux	Fruits Légumes Légumineuses Lait	Sel de table Sauce soja Fromage Le sodium est à limiter !!!
<b>ÉQUILIBRE</b>						

Veiller à un certain équilibre entre le sodium et le potassium. C'est assez facile, il faut limiter le sel et donner des aliments source de potassium.



## >> LA PRÉPARATION DES LÉGUMINEUSES

Pois	Trempage	Cuisson
Pois chiche	12h	1h30
Pois cassés	2h	30 min
Soja jaune	12h	3h
Soja vert	12h	2h
Haricots	Trempage	Cuisson
Haricots blancs	12h	1h
Flageolets	2h	1h
Haricots rouges	12h	2h
Azukis	12h	2h
Lentilles	Trempage	Cuisson
Lentilles corail	non	10/15 min
Lentilles vertes	4h	20 à 45 min
Lentilles blondes	4h	20 à 45 min
Lentilles noires	1h	20 min

### LES ASTUCES DES GOURMETS

- Tremper toutes les légumineuses sèches avant cuisson (sauf lentille corail) !
- Effectuer le trempage dans une gamelle mise au frigo, afin de limiter le développement des bactéries, (en camp surtout l'été).
- Pour faciliter la digestion des légumineuses, en plus du trempage, ne pas hésiter à ajouter des épices comme le cumin, anis, ou le curry.

## >> JE VEUX ADAPTER MES RECETTES

Avec l'habitude, nous avons l'impression qu'une recette ne peut jamais être modifiée sans trahir le plat, qu'en enlevant tel ingrédient, il n'y aura jamais le même goût... Pourtant, il est tout à fait possible de substituer des aliments par d'autres sans que cela soit la catastrophe ! Même, c'est parfois encore meilleur !

Dans cette partie, voici comment remplacer des ingrédients en fonction de situations. Ou comment faire en sorte que les impératifs du collectifs deviennent une situation d'amélioration des recettes.

## >> JE VEUX REMPLACER PAR DU VÉGÉTAL

La norme sociale a longtemps induit qu'il n'y a pas de bons plats sans produits animaux. Ou qu'il est impossible de pouvoir faire la fameuse recette de Grand-papy sans des tonnes de crème et de beurre. Pourtant, dans une grande majorité des cas, il est très facile de remplacer des ingrédients sans que la différence ne se fasse trop sentir : **il est aisé de végétaliser des crêpes, des gâteaux, des galettes des rois, des gratins, des mousses au chocolat, etc.**

Voici quelques trucs et astuces qui fonctionnent bien. Il en existe bien d'autres faciles à trouver sur internet, mais ceux-ci sont faciles à mettre en œuvre.

## LES OEUFS

Dans les crêpes, les pâtes aux oeufs, etc. :

- s'il est un ingrédient minoritaire, on peut s'en passer.
- la fécule (ex. Maïzena) assurera le travail de liant : 2 c. à soupe de fécule + 4 c. à soupe d'eau = 1 oeuf
- la graine de chia trempée : 2 c. à soupe + 4 c. à soupe d'eau trempée = 1 oeuf
- la graine de lin mixée (mixer une cuillère et laisser macérer quelques minutes dans de l'eau. La préparation prend une consistance visqueuse, très proche du blanc d'oeuf.) : 2 c. à soupe de graines de lin mixées + 3 c. à soupe d'eau = 1 oeuf
- un avocat bien mûr
- De la purée d'oléagineux : 1 c. à soupe rase de purée d'amande = 1 jaune d'oeuf

L'**aquafalba**, le **jus de cuisson du pois chiche** (ou celui qui est dans les boîtes) se monte comme **des blancs en neige**. On peut faire des meringues ou des mousses au chocolat facilement, légères et délicieuses.

Dans les appareils pour le pouvoir coagulant :

- Certains légumes : betterave ou courgette, bien cuites
- Certains fruits. Pour deux oeufs : 100 g de compote de pomme = 1 demi-banane = 1 oeuf
- L'agar-agar : 1 g d'agar-agar (pour 25 cl de liquide) = 2 blancs d'oeufs

## LE LAIT

Tous **les jus végétaux** (boisson au soja, boisson d'amande, etc.) font l'affaire. Selon les jus utilisés, le goût ou la texture peuvent varier, ce qui permet de diversifier les goûts. Mais le "lait" de soja reste le plus neutre. **Dans le cas d'une alimentation sans laitage principalement destinée aux enfants, privilégier des boissons végétales enrichies en calcium.** Il est facile de **réaliser ses boissons d'oléagineux soi-même**, avec de l'eau et un blender. Par exemple, une petite poignée d'amandes et 1l d'eau passés au blender.

## LE BEURRE

Les huiles (olive ou coco notamment) et certaines margarines remplacent aisément le beurre selon les recettes ou pour les cuissons frites.

## LE GRÂTINÉ

Une couche de levure maltée (levure de bière) à la place du fromage, passée au four donne au gratin ce petit goût gratiné qui fait tout le sel du plat. Le pain sec râpé fait aussi très bien l'affaire. Il existe aussi des fromage végétaux qui peuvent se trouver dans certains magasins bio.

## LA VIANDE

Il existe dans les supermarchés classiques, tout un tas de **hachis végétaux, croquettes végétales ou "simili-carnés"** qui peuvent remplacer les steaks dans les burgers.

Attention, il faut bien regarder les étiquettes des simili-carnés, qui sont souvent des préparations industrielles trop chargées en sels, sucres et gras insaturés.

Il est aussi important de faire passer l'idée qu'**un plat peut être bon et complet sans qu'il soit construit sur la forme « viande + accompagnement. »**

## LE MIEL

Le sirop d'agave, le sirop d'érable, le sirop de manioc, sucre de bouleau.

## >> JE VEUX ÉVITER LE GLUTEN DE BLÉ

Il existe un nombre incalculable de types de farines : sarrasin, riz, pois chiche, châtaigne, épeautre, etc. Cela enrichit considérablement la variété des goûts des plats... N'hésite pas à tester de nouvelles recettes.

<b>Farine de sarrasin</b>	Goût très prononcé	Elle fonctionne pour le pain, de galettes bretonnes, les cakes, la pâte à tarte, les biscuits et de tout type de gâteaux, sucrées ou salées. Attention ça ne lève pas. À l'inverse de la farine de blé, il ne faut pas laisser reposer la pâte mais la travailler immédiatement.	À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, féculé de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
<b>Farine de riz</b>	Goût neutre	convient tous types de recettes : pâtisserie ou sauces par exemple. Attention la farine de riz a un taux d'indice glycémique élevé.	À coupler avec une autre farine si elle doit être cuite. Car elle est très friable.
<b>Farine de châtaigne</b>	Goût fort	Tout comme la farine de sarrasin, son goût se sentira dans votre préparation.	À coupler avec une autre farine (farine de riz, féculé de maïs, etc. ) car elle est très dense.
<b>Farine de maïs</b>	Goût neutre	Convient à la réalisation de toutes sortes de recettes.	
<b>Farine d'épeautre</b>	Goût fort	Contient un peu de gluten, mais est souvent mieux tolérée.	Attention ne pas en donner aux personnes allergiques au gluten.
<b>Farine de millet</b>	Goût fort	Pour réaliser du pain, des crêpes, gaufres, galettes et gâteaux.	A coupler avec une farine neutre.
<b>Farine de pois chiches</b>	Goût fort	Pour des recettes salées : cakes, tartes salées, quiches, pâtes à pizza sans gluten. C'est la base de la Panisse de Marseille.	À coupler avec une autre farine (farine de riz, féculé de maïs, etc. ) car elle alourdit les préparation.
<b>Farine de soja</b>	Goût très prononcé		À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, féculé de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
<b>Farine de quinoa</b>	Goût très prononcé		À coupler à une autre farine (farine de riz ou de maïs, féculé de pomme de terre ou de maïs, etc) car son goût est très fort.
<b>Les fécules de pomme de terre et de maïs, arrow-root</b>	Goût neutre	Peuvent remplacer les oeuf dans les recettes de pâtes ou de crêpes. Viennent alléger la texture des pâtisseries, génoises ou cakes. Pour cela, la proportion est 1/3 à 1/4 de féculé pour la totalité de la farine.	Se mélangent avec d'autres farines plus lourdes ou fortes en goût.
<b>Les flocons (d'avoines ou de pois cassés par exemple)</b>	Goût varié	Peuvent remplacer la farine, pour faire les liants.	

## À la découverte de la variété des farines...

Il existe aussi des versions sans gluten des farines de blé ou de sarrasin, ainsi que des préparations toutes prêtes pour pâte à pain ou pâte à pizza.

D'autres farines sans gluten existent : teff, souchet, amarante, coco ou lupin. À toi de les tester !

### >> JE VEUX LIMITER LE SEL



Attention au « sel caché » : les produits transformés, même bios ou artisanaux, en contiennent souvent beaucoup trop : pain, conserves, etc.



Lire les étiquettes des produits. « Sel », ou « chlorure de sodium » désignent la même chose. Parfois, c'est indiqué « sodium », alors attention : 1 g de sodium équivaut à 2,5 g de sel.



Cuisiner le plus possible ses aliments sans sel ajouté, ni saler une fois sur la table. Les légumes, céréales et légumineuses en contiennent déjà. Évidemment l'habitude de manger trop salé a la vie dure : à toi de voir si tu en ajoutes dans l'eau de cuisson ou si tu arrives à gérer le sel à table.



Limiter les produits industriels transformés, qui sont les aliments contenant le plus de sel.



Le fromage devrait être limité à 30g/jour, soit une portion ou le fromage du gratin (gras saturé + sel)



Lire les étiquettes des boîtes de conserves qui utilisent sel et sucre pour assurer la conservation.



Pour le goût, le vinaigre de vin ou le jus de citron viennent casser la sensation de fadeur liée à l'absence de sel.

### >> JE VEUX LIMITER LE SUCRE

**Astuces des gourmets : cuisiner les pâtisseries avec les enfants !  
Ainsi, tu maîtrises la quantité de sucre, privilégies les fruits, et leur apprends à le faire !**

Le dictionnaire Vidal, référence des professionnels de santé, indique qu'il faut « privilégier les apports en glucides provenant d'aliments qui contiennent des minéraux, des vitamines et peu de matières grasses (céréales, féculents, fruits, légumes) ».

#### Quelques petits trucs intéressants pour la santé :

- Regarde les étiquettes !
- Évite les produits industriels transformés.
- On garde les aliments un peu plus sucrés pour le goûter, vers 17h.
- Évite les sodas.

## >> JE VEUX ÉVITER LES ALLERGÈNES

Liste des 14 allergènes alimentaires majeurs :

**Céréales contenant du gluten** (blé, seigle, orge, avoine, épeautre, kamut ou leurs souches hybridées) et produits à base de ces céréales.

**Crustacés** et produits à base de crustacés

**Oeufs** et produits à base d'oeufs

**Poissons** et produits à base de poissons

**Arachides** (cacahuètes, etc.) et produits à base d'arachides

**Soja** et produits à base de soja

**Lait** et produits à base de lait (y compris de lactose)

**Fruits à coques** : amandes, noisettes, noix, noix de cajou, pécan, macadamia, du Brésil, du Queensland, pistaches et produits à base de ces fruits

**Céleri** et produits à base de céleri

**Moutarde** et produits à base de moutarde

**Graines de sésame** et produits à base de graines de sésame

**Anhydride sulfureux et sulfites en concentration de plus de 10mg/kg ou 10 mg/l** (exprimés en SO<sub>2</sub>), que l'on trouve dans le vin

**Lupin** et produits à base de lupin

**Mollusques** et produits à base de mollusques



LUNDI

MARDI

MERREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusion / Lait (animal ou végétal)

Radis râpés et graines de lin  
Boulgour à la tomate

Salade composée (batavia, olives, épinards frais, noix, sésame...)

Nuggets de

lentilles vertes et légumes de saison aux épices (carotte, navet, oignon)

Bianc manger coco

Bâtonnets de légumes (carottes, céleri) et houmous et de la tapenade

Pâtes et sauce aux légumes et fruits secs

Salade de fruits à la menthe

Salade de choux rouge et blanc marinés (jus de citron, huile d'olives, épices) et poudre de noisettes

Risotto petits pois/asperges

Crème à la vanille (végétale)

Rafraîchissant de radis

Purée de carottes-persil

Galette de pois chiche-poireaux et sauce tomate à l'ail

compote poire/thym citron

Salade épinard, amandes, croûtons, graines germées

Frites de légumes de saison et ketchup maison

dessert soja/fruit

Carottes râpées au sésame et graines de courges

Petit épeautre pilaf et chou braisé  
Fromage de noix de cajou

Fruits en brochettes et coulis de chocolat

MIDI

Poêlée de blette aux aromates  
Gratin de pommes à la crème d'amande

COÛTER

Gâteaux secs / Barre de céréales / gâteaux aux légumes (possible version végétale) / fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.) - Jus de fruits / Infusion

Salade sauvage (pissenlit, pâquerette) aux graines

Soupe miso

Couscous de légumes

Riz de camargue Fondue de poireaux au lait végétal (coco)

Crème aux fruits

Repas trappeur :

Chapatis

Sauces aux légumes, pesto d'herbes  
Légumes en papillote

Fruits en papillotes

Salade de légumes râpés

Curry de lentilles corail avec petits légumes dont pomme de terre

Tarte ou chaussons aux fruits de saison

Salade verte

Lasagnes aux orties et légumes  
verrines de fruits

Salade verte et betterave crue

Blancs de Poireaux et Navet rôtis au miel

Riz au lait végétal

Salade de betterave crue/pousse d'épinards

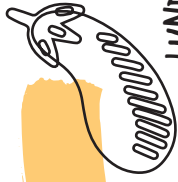
Galettes de légumes  
Curry de Pois chiche

Tarte pomme blette

SOIR

Compote poire/rhubarbe

ÉTÉ



LUNDI

MARDI

MER(CREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusion / Lait (animal ou végétal)

Pastèque

Pâté végétal aux haricots rouges

Ratatouille

Riz au lait végétal

Salade de fenouil au jus d'orange

Taboulé de boulgour aux plantes sauvages

Crumble végétalien

Salade de pois chiches macérés au cumin

Pâtes aux pestos (rouge, vert, blanc)

Abricots

Salade de chou nouveau + graines

Tortilla/ sauce tomate maison

Yaourt au lait de soja

Salade verte aux graines

Végé burger

Melon

Carottes/radis râpés aux graines de courge

Polenta grillée au curry de légumes d'été (haricots verts/tomate)

Compote abricot / pêche au basilic

Salade de tomates/lentilles et tapenade

Méchouïa (légumes cuits sur grille au barbecue)

Crème au chocolat

MIDI

GOÛTER

Gâteaux secs / Barre de céréales / gâteaux aux légumes (possible version végétale) / fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.) - Jus de fruits / Infusion

Gaspacho

Galettes de Légumes aux flocons de millet

Compote abricot / romarin

Menu trappeur :

Aubergine/  
Poivron/ Ai/  
Herbes

Courgettes  
Pommes de terre en papillote

Fruits au chocolat

Salade de concombre à la menthe

Pilaf de millet aux amandes et aux raisins

Soupe de fruits

Salade de pommes de terre aux légumes crus, olives et graines de lin

Courgettes sautées

Tarte aux fruits

Soirée galettes de sarrasin

Crème de concombre / herbes  
Tomates fraîches  
Pesto d'herbes  
Sauce yaourt curry  
caviar d'aubergine

Confitures maison

Salade orge/avocat/ graines

Légumes sautés sauce cacahuète

Fruits frais

SOIR





LUNDI

MARDI

MERREDI

JEUDI

VENREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusion / Lait (animal ou végétal)

MATIN

Salade verte au  
sésame

Salade d'endives  
aux noix et miel

Salade épinard,  
champignons

Salade de radis  
noir / pommes

Salade de  
potimarron aux  
graines de courges

Salade  
betterave râpées à  
la noisette

Carottes râpées  
au lin, gomasio  
et houmous

Galettes de  
flocons de  
céréales  
Curry de pois  
chiche

Ragoût Panais,  
Pomme de terre  
carottes,  
rutabaga aux  
lentilles blondes

Chili sin carne  
(idem Chili con  
carne avec  
protéine de soja  
ou avec des  
légumes)

Compote  
poire/banane/  
mélisse

Beignets de  
choufleur  
Purée de carottes  
Crème au chocolat  
vegan

Dhal de lentilles  
corail et riz de  
Camargue  
Poire

Frites de  
légumes de  
saison (panais,  
navet, pommes  
de terre)

Gratin de Poire

Gelée de raisins

Pomme à croquer

Yaourt de soja

MIDI

Gâteaux secs / Barre de céréales / gâteaux aux légumes (possible version végétale) /  
fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.) - Jus de fruits / Infusion

COFTER

Soupe de courge  
et châtaigne

Repas Trappeur :

Potimarron  
farci vegan  
(graine +  
légumes +  
haricots noirs)

Millet aux petits  
poireaux

Compote maison

Chapatris  
Curry de patate  
douce au lait de  
coco (pdf,  
carotte, oignon,  
courgette ...)

Tartinade de  
lentilles corail/  
courgettes  
marinées  
Pilaf de boulgour  
aux navets jaunes

Soupe légumes et  
haricots blancs  
Gratin de sarrasin  
au romarin et  
poêlée de chou  
blanc au cumin

Salade chou  
rave et graines  
Pâtes à l'origan  
et à l'artichaut

Râpé de  
potimarron aux  
échalotes et  
cumin  
Purée de pois  
cassé à l'ail

SOIR

fruits en  
papillotes

Crème à la  
vanille végétalienne

Crumble  
pomme/thym  
citron

Blanc manger au  
lait d'amande  
coulis de fruit

Compote  
pomme/  
cannelle

crumble aux  
fruits rouges



LUNDI

MARDI

MER(REDI)

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

MATIN

Pain / Confitures / Miel / Fruits frais / Fruits secs / Noix / Fromages blancs / Infusion / Lait (animal ou végétal)

Poireaux en vinaigrette

Purée de pommes de terre et céleri rave

Salade de pommes aux fruits secs, amandes et noisettes

Salade composée (betterave crue, radis, chou blanc)

Petit épeautre et curry de légumes (carotte, chou, oignon, panais)  
Muffins poire/lentille

Houmous et bâtonnets de légumes crus

Quinoa français et Galette de légumes  
Mousse au chocolat

Salade de radis noirs / graines germées / pommes croquettes de haricots rouges et sauces aux herbes et épices

Salade de Fruits

Mâche au gomasio

Lentilles vertes  
Fondue de Poireaux (ou porée blanche)

Pain perdu végétalien

Salade de chou rouge/ Vinaigrette au miel / Noix

Polenta/céleri sauté et champignons

Biscuits avoine/légumineuses et fruits secs avec yaourt de soja

Salade d'endive / noix / betterave cuite / pomme

Dhal de lentilles corail et semoule aux raisins

Compote croquante pommes/amandes

MIDI

GOÛTER

Gâteaux secs / Barre de céréales / gâteaux aux légumes (possible version végétale) / fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc.) - Jus de fruits / Infusion

Soupe de pois cassés

Chou chinois sauté et risotto au citron

Kiwi

Soupe de poireau pomme de terre

Haricots rouges à la mexicaine (avec maïs)

Compote poire Fruits Secs

Repas trappeur :

Pomme de terre Panais Navet boule d'or sauces aux crèmes végétales

fruits en papillotes

Soupe de butternut au lait de coco

Pâtes aux olives et cacahuètes

Milk-shake de banane

Minestrone (tomate en conserve)

salade de fruits frais

Soupe orge et légumes

Légumes farcis végé lentilles noires, boulgour, ail, oignons

Crème à la vanille, bâtonnets de fruits à tremper

Salade de carottes aux graines

Crêpes de pois chiche garnies de légumes

Blanc manger au lait de riz

SOIR

# >> LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## JANVIER

Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Ail  
Bettrave  
Carotte  
Céleri  
Choux  
Courge  
Endive  
Epinard  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre



## FÉVRIER

Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Ail  
Bettrave  
Carotte  
Céleri  
Choux  
Courge  
Endive  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre



## MARS

Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Asperge  
Bettrave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Choux  
Courge  
Endive  
Epinard  
Frisée  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre



## AVRIL

Citron  
Pamplemousse  
Pomme  
Rhubarbe

Asperge  
Bettrave  
Blettes  
Carotte  
Endive  
Epinard  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis



## MAI

Cerise  
Fraise  
Framboise  
Rhubarbe

Blettes  
Carotte  
Céleri  
Chou-fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Laitue  
Navet  
Oignon  
Petits pois  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis



Ail  
Asperge  
Aubergine  
Bettrave

## JUIN

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pomme  
Ail  
Artichaut

Aubergine  
Bettrave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Chou Blanc  
Chou Fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Laitue



## JUILLET

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Nectarine  
Pêche

Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricots  
Laitue  
Mais  
Oignon  
Poireau  
Petits Pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate



## AOÛT

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Nectarine  
Pêche

Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricots  
Laitue  
Mais  
Oignon  
Poireau  
Petits Pois  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate



## SEPTEMBRE

Melon  
Mûre  
Myrtille  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau



Chou Fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricots  
Laitue  
Mais  
Oignon  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate

## OCTOBRE

Coing  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Raisin

Epinard  
Fenouil  
Haricots  
Laitue  
Mais  
Oignon  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate



## NOVEMBRE

Coing  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Raisin

Epinard  
Fenouil  
Haricots  
Laitue  
Mais  
Oignon  
Poireau  
Poivron  
Pomme de terre  
Radis  
Tomate



## DÉCEMBRE

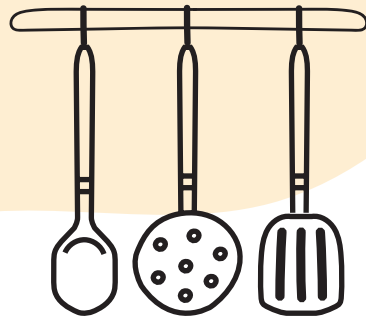
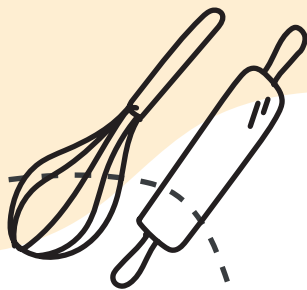
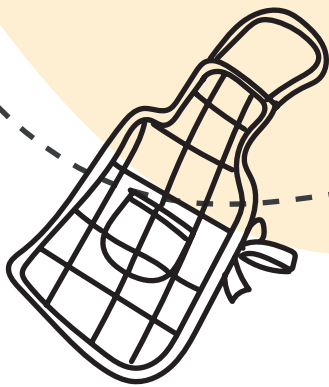
Mandarine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

Oignon  
Poireau  
Potiron  
Pomme de terre  
Ail  
Bettrave  
Carotte  
Céleri  
Chou  
Courge  
Endive  
Epinard  
Mâche  
Navet



# ORGANISER

## MON INTENDANCE



## >> L'ÉQUIPEMENT DE L'INTENDANCE

### Du matériel adapté

Même si la préparation du matériel de camp n'est pas le seul fait de l'intendance, celui-ci doit pouvoir compter sur des équipements indispensables. Bien entendu, cette liste va varier en fonction du cadre du camp (sous tente, appui en dur...), du projet (camp fixe/itinérant) et du nombre de convives...

#### TENTE D'INTENDANCE

- Hauteur : 2 mètres minimum
- En « tissu » plastique type anti-feu M2 (coton à éviter)
- Fermeture correcte de tous côtés
- Tapis de sol résistant et facilement nettoyable
- Indépendante de la tente cuisine de préférence située à l'ombre
- Un point d'eau de proximité sera appréciable (lavage des mains).

Ce local doit être toujours propre, aéré et bien rangé.  
Attention à bien protéger les aliments de la chaleur et des animaux : chiens, insectes, rongeurs ... Et campeur·euses affamé·es et indélicat·es !  
Un auvent qui s'ouvre facilement pour la distribution est bien pratique.

#### ÉQUIPEMENT EN FROID

- Réfrigérateur électrique ou à gaz
- Conteneurs isothermes (glacières)
- Accumulateurs de froid- 2 jeux
- Accès à un conservateur (- 18°C)
- Thermomètres
- Des boîtes closes de qualité alimentaire pour les rangements

Les équipements électriques doivent être soigneusement câblés : câbles électriques normalisés (NF C 15100), disjoncteur/tableau, passage des câbles.

#### MOBILIER

- Plan de travail (déconditionnement et répartition des denrées) facilement lavable (pas de bois brut)
- Bureau administratif
- Rangement clos (armoires, cantines, « box » empilables) ou ouverts/à claire voie (pour les boîtages)

L'essentiel est de trouver rapidement les denrées, de pouvoir les surveiller et d'évaluer facilement les stocks.

#### PETITS MATÉRIELS ET FOURNITURES

- Poubelle avec couvercle et sacs poubelles à la dimension correspondante
- Couteaux, ciseaux, balance...
- Sachets de qualité alimentaire
- Caisse de distribution (bacs plastique facilement lavables)
- Bassines
- Sacs à pain
- Grands tabliers, torchons
- Rouleau de papier essuie-mains type collectivité
- Produits et matériel d'entretien

	INDISPENSABLE	(CONSEILLÉ	REMARQUES
PLAN ALIMENTAIRE HEBDOMADAIRE	C'est obligatoire ! De toute façon, il n'y a pas d'autre alternative pour organiser ses achats, sa mission au jour le jour et être en phase avec le programme des activités.		
MENU DU JOUR		De la simple feuille sur le panneau actu du camp à la pancarte de restaurant, il concourt à la convivialité et au plaisir du bien-manger !	
REGISTRE QUOTIDIEN	Indispensable d'y inscrire au jour le jour : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le menu servi</li> <li>• La liste des ingrédients et des quantités servies</li> <li>• L'origine des produits d'origine animale où pré-cuisinés (traçabilité)</li> </ul>	Le calcul du prix de journée, s'il n'est pas obligatoire, reste conseillé. En complément à la gestion comptable du camp, il permet d'avoir une vue précise sur le budget alimentation ...	Quand on dit au jour le jour, c'est un bon conseil.
ÉCHANTILLONS ALIMENTAIRES	Des échantillons témoins de 100G de chaque repas doivent être conservés pendant au moins 5 jours à + 3° après le dernier service. Ils sont à la disposition des services officiels de contrôle. Ils doivent être représentatifs du repas. Le prélèvement des échantillons se pratiquera donc au plus près possible de la consommation du produit. Ils doivent être conservés dans des conditions susceptibles de ne pas modifier leur qualité microbiologique. Les plats témoins sont conservés séparément dans une boîte en plastique hermétique, sac décongélation, ... suivant la nature du plat.	Pour les accueils fixes sous tente, dans la mesure du possible, il faut observer les mêmes règles mais lorsque celles-ci sont inapplicables il faut alors privilégier des aliments qui se conservent facilement à température ambiante.	

## >> L'HYGIÈNE DE LA CUISINE

### La cuisine collective, ça ne se pense pas comme chez soi

La propreté de la cuisine est un impératif. Il n'est pas possible de penser l'hygiène de la cuisine de la même manière que chez soi, où l'on n'est pas toujours et où tout se passe bien.

Le fait d'être en collectivité décuple les potentiels problèmes. Si un aliment périmé te provoque une diarrhée, tu passes l'après-midi sur les toilettes et la vie reprend. Imagine quand ça arrive à 50 personnes en même temps ! D'ailleurs, souvent les fameuses épidémies de gastro qui frappent durement certains séjours sont potentiellement des petites intoxications alimentaires.

Là encore, il suffit d'être organisé-e pour répondre aux exigences de la cuisine de collectivité.

## >> DES CONSEILS À CONSOMMER SANS MODÉRATION

### Les courses et le stockage

- Les denrées altérables (ou périssables) sont achetées au maximum 4 heures avant chaque repas ou stockées dans un réfrigérateur (bien rangé, propre, muni d'un thermomètre).
- Utiliser des glacières ou des sacs isothermes pour transporter les aliments :
  - du magasin au camp
  - du camp vers les coins d'équipe juste avant leur utilisation

### La préparation du repas

- Installer la cuisine dans un endroit non poussiéreux, à l'abri du soleil, éloigné des poubelles et des toilettes.
- Se laver les mains avec du savon avant de toucher les aliments et entre deux préparations.
- Porter des vêtements propres (tablier de cuisine conseillé).
- Ranger et nettoyer la cuisine aussitôt le repas terminé.
- Laver les plans de travail après chaque utilisation.

### Le repas

- Se laver les mains avant de passer à table.
- Recouvrir les tables avec des nappes en plastique et nettoyer la surface de la table avant et après le repas.

### Après le repas

- Mettre en place la « marche en avant » : tout aliment qui sort de la cuisine n'y retourne pas :
  - Si tu veux garder les restes pour le 5ème il faut les stocker à l'extérieur (donc un deuxième frigo peut être utile)
  - La vaisselle se fait dans un espace différent de la cuisine.
- Jeter tous les restes non consommés au compost.
- Fermer les poubelles après chaque repas, les stocker dans un endroit prévu à cet effet et les évacuer au plus vite.
- Nettoyer la vaisselle à l'eau chaude et au produit vaisselle dans des bassines réservées à cet usage.
- Stocker la vaisselle dans une boîte hermétique indépendamment de tout matériel.

### En cours de pandémie

- Si l'on respecte ces règles et que l'on met un masque en plus, toutes les précautions seront prises pour limiter la transmission de coronavirus.



## >> UN TABLEAU POUR LA LISTE DES COURSES

Fournisseur-euses	Ingrédients	Dates						Liste de courses
Boulangier								Boulangier
Livraison								Livreur
Maraîcher-e								Maraîcher
Supermarché								Supermarché
Magasin Bio								Magasin Bio

activité principale :

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Menu

Ingrédients

activité principale :

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Menu

Ingrédients

activité principale :

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Menu

Ingrédients

activité principale :

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Menu

Ingrédients

activité principale :

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Ingrédients

Crudités  
Cuitités  
Céréales  
Légumineuses  
Huiles/oléa  
Sucre  
Laitage

Menu

Menu

Ingrédients

## activité principale :

Ingrédients	Menu
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	

Ingrédients	Menu
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	

## activité principale :

Ingrédients	Menu
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	

Ingrédients	Menu
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	
Crudités	
Cuitités	
Céréales	
Légumineuses	
Huiles/oléa	
Sucre	
Laitage	

# LES RESSOURCES



## >> SITES INTERNET



[www.vegetarisme.fr](http://www.vegetarisme.fr)

Le site de l'association végétarienne de France propose des recettes, de l'information nutritionnelle, de l'information environnementale.



[vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr)

Le site Vegan Pratique propose de nombreuses recettes sympas.



[mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

Le site des recommandations alimentaires de l'État français.



[www.vidal.fr](http://www.vidal.fr)

Le site du dictionnaire Vidal comme source d'information médicale.

## >> LES « MERCI MERCI MERCI ! »

Merci à l'Association végétarienne de France (AVF) et à Loïc Blanchet-Mazuel du « Nutrition santé » nutrition qui a pris le temps de faire des retours complets sur ce livret.

Merci aux bénévoles des EEDF de la Planche qui ont testé et contesté les éléments présents dans ce guide.

Merci à Fiona Lejosne et à la commission de relecture des EEDF pour leurs retours et commentaires pertinents.

## >> OURS

Ce guide a été réalisé par Delphine Basso et Bertrand Pinlet.  
Conception graphique : Tiphaine Parent- équipe Communication  
Il a été finalisé en juillet 2022.

# UN GUIDE POUR TOUS·TES, DÉBUTANT·ES OU CONFIRMÉ·ES

La cuisine inclusive est une approche de conception et réalisation de menus en collectivité qui a pour but, outre le fait d'être délicieuse et équilibrée, d'assurer la sécurité physique et affective de toutes personnes du groupe, quels que soient leurs problèmes de santé ou leurs convictions et pratiques politiques ou religieuse.

Ce guide propose plusieurs parties à lire en fonction des besoins :



**Une partie pratique « Je débute l'intendance »** : pour mettre en oeuvre rapidement une intendance sur un séjour, avec des tableaux récapitulatifs, des trucs et astuces, et des outils d'organisation.



**Une partie théorique, « Pour aller plus loin »** : pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin, avec des informations sur la nutrition ou sur les enjeux environnementaux sur l'alimentation.



**Des outils** : pour organiser la conception des menus, la gestion de son intendance et sa cuisine.

Je cherche un guide pour que manger et cuisiner redevienne simple et marrant !

Aliment-terre mon cher !



Le présent document bénéficie du soutien de l'Agence Française de Développement. Néanmoins, les idées et les opinions présentées ne représentent pas nécessairement celles de l'AFD.



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE ET  
DE LA JEUNESSE

Le présent document bénéficie du soutien du Ministère de l'Éducation nationale. Les EEDF sont agréés Association éducative complémentaire de l'enseignement public.



ÉCLAIREUSES + ÉCLAIREURS  
DE FRANCE