

9èmes rencontres nationales professionnelles de l'AB

L'AB à l'école :
Quelle place dans l'enseignement et la formation ?

14 septembre 2016

Valérie JACQUIER Diététicienne-Nutritionniste, Paris
Consultant formateur, membre du collectif
« Les pieds dans le plat » pour la restauration collective



Matières enseignées au cours de la formation initiale de diététicien :

Centrées sur :

- Connaissance des aliments (science des aliments)
- Technologies culinaires (pratique de cuisine)
- Besoins nutritionnels (bien portant, pers. malade)

Objectifs essentiellement techniques, focalisés principalement sur la diététique (grammages, valeur calorique) et l'équilibre alimentaire. Pas de vision globale du champs à l'assiette, aspect qualitatif des aliments pas suffisamment approfondis



Evaluation de la qualité nutritionnelle des aliments issus de l'AB :



- Projets de recherche réalisés dans différents pays depuis 1970 (1979 en France)
- Plusieurs centaines d'articles scientifiques publiés
- Synthèses des données montrant des tendances



ANSES, FOOD STANDARD AGENCY, FIBL, QLIF, BIO-NUTRINET



1- Sciences des aliments :

Nécessité d'une base de données (table de composition nutritionnelle spécifique pour les aliments AB) complémentaire de la base de données concernant les aliments conventionnels CIQUAL

- **Qualité des protéines** : ex. profil en AA des céréales
- **Equilibre des acides gras des produits animaux** : teneur supérieure en acides gras omega 3, meilleur rapport om3/om6. Idem pour le rapport Protéines/Lipides
- **Teneurs en vitamines, minéraux et micronutriments protecteurs** (polyphénols..)
- **Huiles de première pression à froid**
- **Qualité des glucides des aliments** : céréales peu ou pas raffinées riches en fibres



2- Technologies culinaires :

- Connaissance de la diversité des aliments existant en AB
- Maîtrise des techniques de préparation et de cuisson conservatrices des qualités nutritionnelles :

- **Céréales semi complètes et complètes**
- **Légumes et fruits : optimisations nutritionnelles** (peau préservée, cuissons douces, avec huile...)
- **Viandes cuisson basses températures** (rapport matière sèche/hydratation conservé)
- **Utilisation des ingrédients spécifiques** (sucres complets, farines variées, huiles variées, soja...)
- **Valorisation des protéines végétales** de l'entrée au dessert



QUALITÉ NUTRITIONNELLE D'UN ALIMENT



CONSTITUANTS BÉNÉFIQUES :

- NUTRIMENTS : protéines, glucides, lipides
- MICRO-NUTRIMENTS : vitamines, minéraux, oligoéléments et phytonutriments (flavonoïdes, polyphénols...),
- FIBRES



CONSTITUANTS INDÉSIRABLES :

- PESTICIDES
- NITRATES
- METAUX LOURDS
- ADDITIFS CHIMIQUES... Utilisés en formulation ou à visée nutritionnelle pour enrichir artificiellement les aliments (Tolérance ?, Biodisponibilité ? Effet à long terme ?)



PROCÉDÉS TRANSFORMATIONS DU PRODUIT BRUT



Exemple de comparaison de listes d'ingrédients



Île flottante biologique

- Lait* 55%
- Œufs* 25%
- Sucre de canne* 20%
- Vanille* 0,3%

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique

Île flottante conventionnelle

- Lait partiellement écrémé
- Eau
- Sucre
- Caramel 4,5%
 - Sucre
 - Sirop de glucose-fructose* ☒
 - Eau
 - Amidon transformé ☒
 - Pectine
 - Xanthane
- Amidon transformé ☒
- Poudre de lait écrémé
- Gélatine
- Protéines de lait*
- Arômes ☒
- Épaississants : Alginate de sodium
- Carraghénanes
- Farine de guar
- Farine de graines de Caroube
- Emulsifiant : E472b
- Emulsifiant : E471
- Colorant : rocou (uniquement autorisé en bio dans certains fromages)
- Colorant : curcumine

Additifs et auxiliaires interdits par le règlement bio
Additifs et auxiliaires autorisés par le règlement bio
Arômes de synthèse interdits en bio
*Procédés industriels complémentaires mis en jeu
☒ Possibilité issus d'OGM

4- Organisation et gestion des services de restauration collective :

L'introduction des aliments AB :

- **Affiner les recommandations nutritionnelles : inclure des indicateurs d'évaluation intégrant un plus grand nombre de paramètres : nutrition/coûts, goût, impact environnemental**
- **Cohérence avec les orientations DD qui incitent à :**
 - Approvisionnements locaux, en saison
 - Réévaluation de l'équilibre « animal/végétal » dans les menus
 - Sensibilisation et maîtrise du gaspillage alimentaire sur toute la chaîne (sensibilisation à une consommation éco-responsable)



4- Organisation et gestion des services de restauration collective :

L'introduction des aliments AB :

- **Découvrir la diversité dans chaque famille alimentaire (pains, huiles, sucres, végétaux... permettant une richesse de saveurs favorable au plaisir de manger bon, varié et équilibré, sain et gourmand**
- **Plaisir de préparer et de cuisiner des aliments qui ont une valeur éthique et recréent du lien entre celui qui produit, celui qui transforme et celui qui consomme ...**



Matières enseignées au cours de la formation initiale de diététicien :

Optimisations/élargissement souhaitables :

- **Définition globale de la qualité alimentaire** : éthique, environnementale, gustative, sociale...
- **Sensibilisation aux problématiques actuelles** : alimentation équitable, durable, locale...
- **Incitation franche et argumentée à promouvoir une alimentation équilibrée plus végétale**
- **Information claire de l'impact des choix alimentaires** sur la santé, la biodiversité, l'équilibre des systèmes...



Merci !

Vos questions ?

