

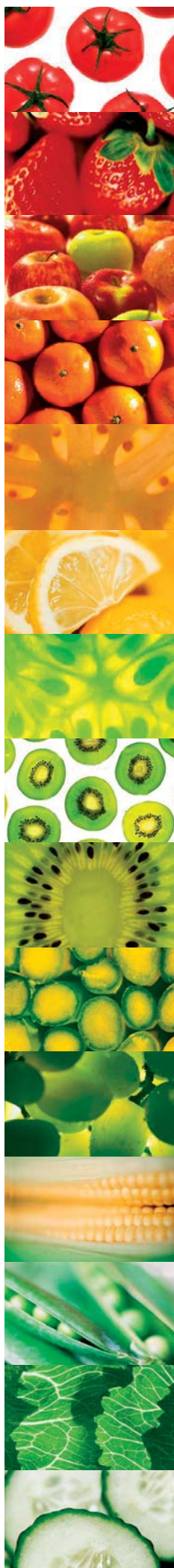
Domaine de Lassy, 7 & 8 mai 2003



La nutrition sur les centres de vacances jeunes



COMITE CENTRAL D'ENTREPRISE
AIR FRANCE



Les 7 et 8 mai 2003, au Domaine de Lassy, l'ensemble des directeurs et des économistes, des séjours de l'été 2003, a été convié par le Service Vacances Jeunes à participer à deux journées d'étude sur le thème de la nutrition en centre de vacances. Après une intervention du Secrétaire Général du Comité Central d'Entreprise et de Jean Jacques Pédrosa, c'est Salah Jaouani, le responsable du Service Vacances Jeunes qui a lancé les débats. Deux spécialistes en nutrition sont ensuite intervenus pour présenter leurs travaux : Marie-Laure Frelut, pédiatre et nutritionniste et Valérie Coppet, diététicienne. Les participants se sont ensuite rassemblés en ateliers afin de répondre à des problématiques rencontrées sur les centres de vacances. Le résultat de ces groupes de travail a été présenté et débattu le lendemain.

Rocamora José

Secrétaire Général du C.C.E.

“ Le Secrétaire Général du C.C.E. a lancé ces deux journées d'étude en apportant des précisions sur le contexte du C.C.E.

Une activité en croissance

Il a souhaité avant tout, mettre en exergue le travail effectué depuis plusieurs années par le Service Vacances Jeunes, les directeurs, les animateurs et l'ensemble des personnels. En effet, les chiffres avancés par le ministère de la Jeunesse et des Sports, annoncent qu'entre 1999 et 2002, la fréquentation des différentes institutions de vacances jeunes sur le plan national a subi une baisse de 7 %. Le C.C.E. a quant à lui enregistré sur la même période une augmentation de 2,5 % alors même que la Compagnie avait gelé les embauches entre 1991 et 1997.

Les années qui viennent devraient connaître une fréquentation encore plus importante du fait de la reprise des embauches depuis 1998 et de la croissance des effectifs à Air France qui sont passés en quelques années de 35 000 à 56 000 salariés. L'une des résultantes est que le nombre d'enfants compris entre 13 et 18 ans va pratiquement doubler sur les cinq prochaines années.

Il a précisé que le succès des séjours du C.C.E. s'expliquait par la qualité du travail effectué et dans la confiance instaurée avec les parents. Plusieurs éléments ont été moteurs dans la construction de cette relation. Le contenu des orientations pédagogiques, la transparence, la création d'un Panorama spécial

Jeunes incluant la présentation de postes (l'assistante sanitaire et l'économiste) ont permis aux parents de mieux comprendre le fonctionnement d'un centre de vacances.

Les perspectives

Il a ensuite évoqué la situation de la Compagnie et des éventuelles incidences sur le C.C.E. dont les ressources proviennent à 60 % de la contribution d'Air France. Elle est calculée sur près de 4 % de la masse salariale brute hors charges sociales. La politique d'emploi à Air France a donc une répercussion directe sur les activités du C.C.E.

Actuellement, la guerre en Irak et le "Sras" pénalisent lourdement le transport aérien. Mais ces deux phénomènes, ajoutés aux attentats du 11 septembre ne font qu'aggraver la crise mondiale de ce secteur qui connaissait déjà une période de récession avant les attentats. Selon José Rocamora : "les raisons essentielles proviennent des politiques ultra-libérales prônées des deux côtés de l'Atlantique et qui se traduisent par des surcapacités en période de ralentissement économique".

A titre d'exemple, les Etats-Unis prévoient pour l'année 2003 des pertes de 13 M\$ et surtout 90 000 suppressions d'emploi qui s'ajoutent à celles de 2001 et 2002. Selon le Secrétaire Général : "il faut savoir si le transport aérien, vital pour l'économie mondiale, peut continuer à être considéré comme n'importe quelle activité marchande alors qu'il est exposé plus que tout autre aux crises politiques et économiques ?"

Dans ce contexte morose, Air France résiste mieux que les autres ; elle est la Compagnie européenne qui possède le taux d'endettement le plus bas et les perspectives les moins sombres.

José Rocamora a tenu à rappeler que malgré toutes ces incertitudes, le Bureau du C.C.E. maintient ses orientations en matière de rénovation et de construction de centres. Des projets ambitieux sont pré-

vus : la création d'une salle d'activité de 200 m² à Bonnieux, la rénovation complète des centres en dur et une réflexion sur ceux sous tente (Pareloup, Kéradennec, Penne-du-Tarn) est en cours.

Pour conclure, il a rappelé que le Bureau restait à l'écoute des acteurs des centres jeunes afin que les séjours se déroulent dans les meilleures conditions.

Pédrosa Jean-Jacques

Secrétaire Général Adjoint du C.C.E.

Le Secrétaire Général Adjoint a débuté son intervention en rappelant que le thème de la nutrition avait déjà été l'objet d'une réflexion en 1979. Depuis, d'autres sujets ont été traités, mais la recherche et la connaissance en matière médicale et alimentaire ont connu une telle avancée depuis presque 25 ans qu'il devenait primordial de remettre à jour les compétences de chacun dans ce domaine.

L'apologie du corps est, au travers de la publicité et des médias, synonyme de bonne santé et, à l'approche des vacances estivales, tout incite à s'orienter vers les modèles que la civilisation occidentale impose. Or, l'attitude des individus en matière nutritionnelle tend davantage vers l'objectif de perdre des kilos qu'à celui d'améliorer son alimentation. La volonté du C.C.E. est d'attirer l'attention des directeurs, des économistes et des cuisiniers sur les enjeux

d'une bonne alimentation. Depuis 4 ans, chaque année, un thème d'étude différent est sujet à débat. L'année dernière, la maltraitance a fait l'objet d'une attention particulière et plusieurs cas ont été constatés sur les séjours qui ont suivi. Cette réflexion n'a donc pas endigué ces phénomènes mais elle a permis d'identifier l'attitude à adopter et de mener à bien les procédures légales afin de venir en aide aux enfants.

Sur le plan de la nutrition, les résultats de ces travaux n'ont pas la prétention de modifier radicalement les habitudes alimentaires des enfants, mais simplement de les sensibiliser et de leur proposer une alimentation équilibrée sur les centres. C'est donc aux équipes d'encadrement et de cuisine que revient la responsabilité de communiquer et de relayer cette information.

Jaouani Salah





Responsable du Service Vacances Jeunes

Le responsable du Service Vacances Jeunes a tout d'abord exprimé sa volonté personnelle et celle du service de continuer à traiter des thèmes différents chaque année, dans le but de sensibiliser les équipes d'encadrement aux problèmes de société que rencontrent les jeunes, dans leur vie et dans les centres de vacances.

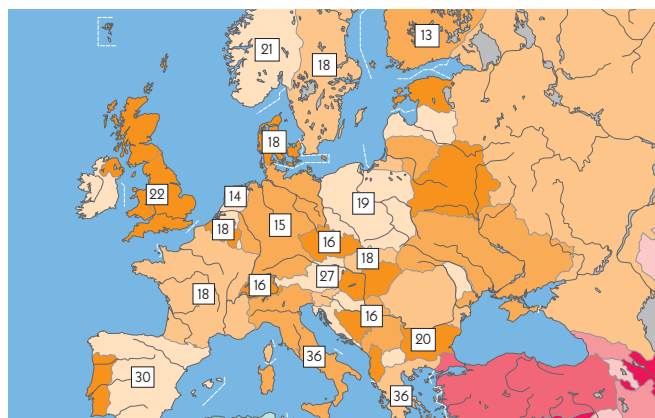
Il est ensuite intervenu en rappelant quelques chiffres significatifs de l'été 2003 : 226 séjours et 8 600 places sur les différentes tranches d'âge. Les séjours linguistiques sont beaucoup plus sollicités que les années précédentes et ils talonnent les séjours itinérants en nombre d'inscrits.

Aspects de la nutrition des enfants et des adolescents

Par Marie-Laure Frelut
Pédiatre - nutritionniste

	Les dérapages	P.5
	Causes et conséquences de l'obésité	P.6
	Diminution de l'estime de soi, stress et obésité	P.7
	Goût et appétit	P.8

Prévalence de l'obésité et du surpoids
chez les enfants en Europe (en %)



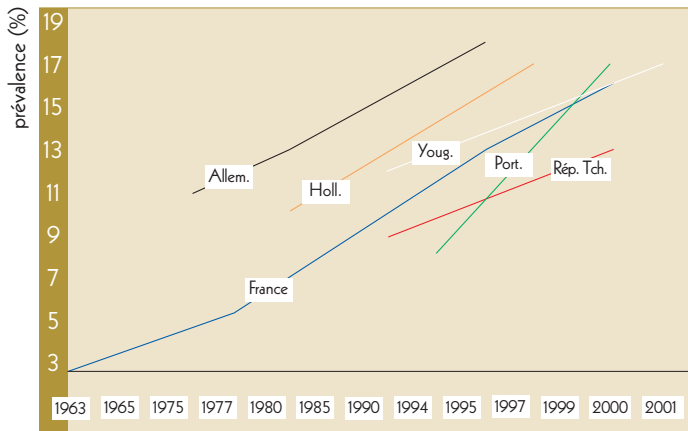
Une étude européenne est en cours pour connaître les raisons pour lesquelles les enfants finlandais sont si peu enclins au surpoids alors qu'il fait nuit et froid une grande partie de l'année et que cela sous-entend une alimentation plus riche en graisse. A l'inverse, il n'existe pas non plus d'explication rationnelle qui éclaire les spécialistes sur les causes du pourcentage élevé d'obésité dans les pays méditerranéens.

Les dérapages

● Obésité

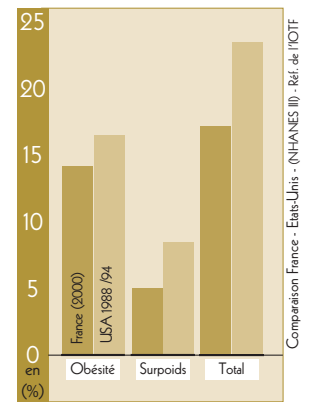
- > Définition : excès de masse grasse.
- > Condition de survenue : dépense d'énergie inférieure à la consommation.
- > Causes :
 - Génétique des populations (pour 1/3 du problème)
 - Environnement : sédentarité, alimentation, facteurs psychologiques, facteurs sociaux.

● Evolution de la prévalence du surpoids chez les enfants en Europe



La tendance de tous les pays représentés sur ces courbes est identique et fait marquant, elle est parallèle à celle des Etats-Unis (cf. tableau ci-contre). Des études épidémiologiques ont identifié dans chaque pays des facteurs de risque. Il reste maintenant à évaluer l'impact de chacun d'entre eux dans les différents pays et leurs manières d'agir indépendamment.

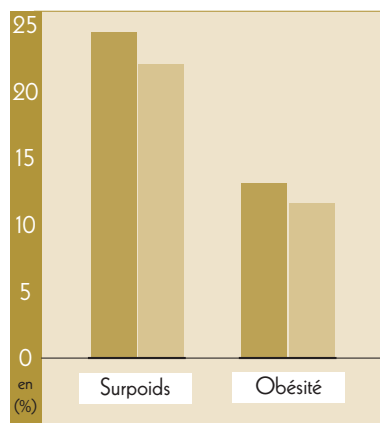
Prévalences du surpoids et de l'obésité



La France est au même niveau que celui des Etats-Unis il y a 10 ans.

● Prévalence de l'obésité : étude dans les écoles primaires parisiennes

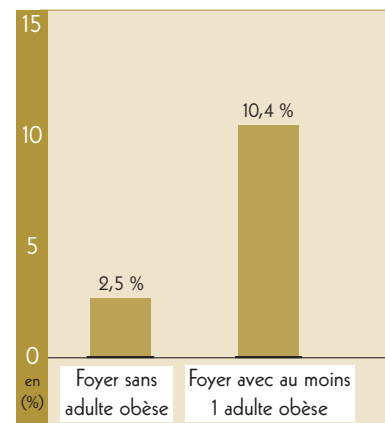
- Filles
- Garçons
- > 1996
- > Classe de CM2
- > 148 classes randomisées
- > n = 3621
- > Références françaises
- > Valeur prédictive de l'IMC en grande section de maternelle
 - Surpoids OR = 6,94
 - Obésité OR = 36,7



Lorsqu'un enfant a un surpoids en classe de maternelle, il a 7 fois plus de probabilité d'être en surpoids en CM2 et 37 fois en cas d'obésité. Il y a donc nécessité d'une vigilance accrue très tôt, pour le protéger des facteurs qui le feraient dériver vers cette tendance. Le régime n'est pas une solution !

● Composante familiale de l'obésité

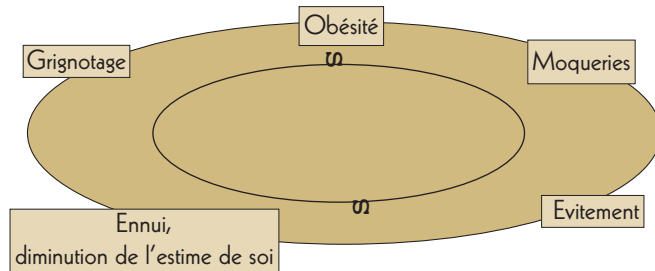
Définition Internationale Obésité



L'excès de poids est très lié à la composante familiale puisque lorsqu'un des parents est obèse, l'enfant a 3 fois plus de chances de l'être également. L'obésité est-elle issue de cet environnement favorable ou d'un antécédent génétique ? Elle est plus probablement la résultante des deux hypothèses.

Causes et conséquences de l'obésité

Le cercle vicieux des conséquences aux problèmes de poids



Les différentes composantes étiologiques

- > Génétique : environ 30 % de la variante de la masse grasse (MG).
- > Environnement : environ 70 %.
 - Alimentation.
 - Activités physiques.
 - Aspects psychologiques.
 - Aspects sociaux.

Les seules sur lesquelles il est possible d'agir.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer le comportement d'un enfant ayant des problèmes de poids. Lorsque la famille est socialement en difficulté ou que les résultats scolaires sont mauvais, il sera d'autant plus fragile. En dehors du cadre familial, il peut être confronté à des moqueries. Sa réaction sera d'éviter les moments propices à ce type d'attitude, notamment lors des activités sportives. Les conséquences vont être l'ennui, la perte de confiance, le grignotage ou de manger plus copieusement aux repas.

> La nourriture joue un rôle de tranquillisant, de sédatif, de plaisir. Une solution à exclure !

Partant du constat qu'en France 16 %, des enfants rencontrent des problèmes de poids, cette tendance se retrouvera dans les centres de vacances. Pour éviter les réactions précitées, des activités de découverte, dans lesquelles ils sont mis en confiance, doivent être proposées pour leur épargner des situations dans lesquelles ils se sentent mal à l'aise.

Les conséquences de l'obésité de l'enfant sont graves et multiples

- > Conséquences physiques :
 - augmentation du risque cardio-vasculaire,
 - augmentation du risque de diabète,
 - atteinte des articulations (x 8 aux hanches),
 - essoufflement à l'effort,
 - troubles du sommeil.
- > Conséquences psychologiques.
- > Conséquences sociales.

Diminution de l'estime de soi, stress et obésité

Estime de soi et obésité

- > Diminution de l'estime de soi démontrée au-delà de 9 ans.
- > Lien avec les sentiments de tristesse, solitude, inquiétude.
- > Plus précoce et marqué chez les filles.
- > Plus marqué en cas de conflit familial, période de chômage ou de santé de l'un des parents.

Comportement lié au poids chez les adolescents

- > Aux Etats-Unis sur 6728 adolescents, 24 % de surpoids.
- > Essai de régime : filles, 45 % et garçons, 20 %.
- > Troubles du comportement alimentaire filles, 13 % et garçons, 7 %.
- > Lien négatif avec l'activité physique.

Obésité, estime de soi et échec scolaire (étude effectuée à Copenhague sur 987 enfants, à 10 et 20 ans)

- > Risques d'obésité à 20 ans :
 - X 4,2 si résultats scolaires faibles - X 2,8 si scolarité adaptée - X 2,9 si difficultés scolaires précoces.

Influence des parents sur le comportement alimentaire de préadolescents obèses ou non

- > L'étude a été réalisée en Allemagne sur 80 enfants âgés de 8 à 12 ans.
- > Mesure de la quantité de yaourt favori consommée **en présence de la mère ou non.**

Les observations chez les préadolescents obèses :

- > Ils mangent plus vite et prennent des bouchées plus volumineuses **en présence de la mère.**

Troubles des conduites alimentaires - Fréquence

- > Anorexie (tendance difficile à évaluer mais située entre 2 à 5 % chez les 15-19 ans).
- > Conduites alimentaires restrictives (étude effectuée auprès de 3 500 élèves en Haute-Marne).
 - Préoccupation corporelle : 1/3 des adolescentes,
 - conduite de restriction et de jeûne : 20 %,
 - vomissements, laxatifs, diurétiques : 3 %,
 - crise de boulimie hebdomadaire : 10 %,
 - boulimie vraie : 1 %.

Troubles des conduites alimentaires (TCA) - Facteurs de risque

- > Facteurs socio-culturels
 - Pression sociale des médias : corps de la femme.
 - Société libérale (effet sur les migrants).
- > Facteurs génétiques
 - 50 à 70 % de l'hérédité.
 - Antécédents de TDM dans la famille.
 - Sexe féminin (modèle social androgyne).
- > Impact de la puberté (effet traumatisant ajouté à une difficulté antérieure liée au corps).
- > Diminution de l'estime de soi.
- > Violence sexuelle intrafamiliale ou atmosphère incestueuse.

Les garçons sont également concernés par l'anorexie. Ils ont tendance à être moins repérés du fait de leur phase de puberté et de forte croissance. Entre maigreur et anorexie, la différence est parfois difficile à apprécier, il faut veiller à ce que l'enfant s'alimente normalement. Dans le cas contraire, il faut en avvertir les parents ou les sensibiliser. Les phénomènes d'anorexie arrivent de plus en plus tôt, notamment chez les filles où des cas sont apparus dès l'âge de 7 ou 8 ans. Les jeunes sont très sensibles à l'influence des images de la mode et de ses icônes...

G

oût et appétit

● La consommation alimentaire sans faim

- > Jusqu'à 3 ans > régulation efficace de l'appétit (quand ils n'ont plus faim, ils s'arrêtent).
- > Au-delà de 3 ans > ils commencent à manger sans faim.
 - Effet de l'entourage.
 - Alimentation à disposition (bonbons, sucreries, réfrigérateur à portée de main...).
 - T.C.A. (adolescence, maladie, boulimie, anorexie mentale...).

● L'évolution du goût

- > Refus de la nouveauté (néophobie) à partir d'environ 1 an, qui correspond à une période de développement psychologique. A cet âge, certains enfants n'acceptent plus leurs menus habituels. Ils sont alors curieux de goûter d'autres aliments, mais émettent des réticences envers certains aliments. Ainsi, certains composeront leur nouveau menu en se limitant à 2 ou 3 plats, d'autres pour un quart, continueront à tout accepter. Ils expriment une certaine répulsion pour les goûts forts.
- > Développement du goût
 - Education, contact avec les aliments (achats et participation à la cuisine), et tout goûter.

● Pièges alimentaires actuels

- > Alimentation : le contexte général
 - 2 grands pièges actuels :
 - > Les aliments sont de plus en plus industrialisés (plats tout prêts, biscuits...) et la densité en énergie (gras + sucre/sel) est augmentée. Le sel ou le sucre efface le goût du gras (= aperception du gras).
 - > Boissons : aux Etats-Unis, 20 % des jeunes ne boivent plus d'eau. L'eau est remplacée par les sodas. Les besoins caloriques d'un enfant de 4/5 ans représentent 1200 Cal ; 1 litre de jus de fruit, c'est entre 400 et 800 Cal. Les besoins caloriques comparés à la dépense d'énergie d'une journée sont largement dépassés.
 - Boissons "light" : formellement interdites chez les moins de 3 ans. Ces boissons possèdent zéro calorie mais provoquent une accoutumance aux produits sucrés.
 - > Si l'enfant a soif, privilégier l'eau. Pour les boissons toutes prêtes, nécessité de déterminer une limite.
- > L'équilibre alimentaire
 - > **Le petit-déjeuner** doit être le repas le plus complet. D'après des études, parmi les personnes obèses, 1 sur 2 n'en prend pas, il semble donc qu'il existe un lien entre les deux. Un petit-déjeuner étant très faiblement gras, lorsqu'il n'est pas pris, il est surcompensé en graisses sur les autres repas.
 - > Les temps de vacances sont plus propices à rééquilibrer le rythme des repas. La prise du petit-déjeuner est le témoin d'une bonne qualité de vie, notamment chez les adolescents : ils sont plus paisibles et mieux organisés.
 - > **Le déjeuner et le dîner** sont plus variés avec un certain nombre de références culturelles.
 - > **Le goûter** reste le repas le plus fluctuant. Certains jours, les enfants n'auront aucune envie de goûter et le lendemain, ils dévoreront.
 - > En conclusion, les règles de base sont la détection des excès mais le maintien du plaisir, le respect des variations d'un jour à l'autre et l'anticipation du rythme des saisons.



Des menus similaires sont vendus dans le monde entier. Deux impacts :

- une dégradation des caractéristiques de l'alimentation par la neutralisation des goûts spécifiques des cultures et de la disparition des repères de cuisine traditionnelle,
- au Mac do, l'enfant se trouve en position de hiérarchie inversée puisqu'il impose sa manière de manger. Il a le droit de manger avec ses doigts, alors que c'est interdit chez lui. Limites à fixer !

S

Un biscuit type grand cœur de palmier est aussi gras que 500 g de cassoulet

S

1 litre de soda, c'est 40 morceaux de sucre ou l'équivalent de 10 yaourts.

S

L'appétit se régule très bien sur deux jours et parfaitement sur une semaine.

● La consommation alimentaire en France : évolution récente

Comparaison des enquêtes : ASPPC (1994) et INCA (1999)	Aliments	Adultes	Enfants
	Pâtisseries	+ 90 %	+ 84 %
Pizzas, sandwiches	+ 87 %	+ 80 %	
Jus de fruits	+ 4 %	+ 17 %	
Sodas	+ 17 %	+ 17 %	
Gâteaux	0 %	+ 24 %	
Pâtes et riz	24 %	+ 32 %	

Globalement, les enfants reproduisent les habitudes alimentaires de leurs parents. C'est aux adultes de modifier leur comportement. Une alimentation équilibrée doit contenir 1/3 de graisses. Les Français sont actuellement proches de 40 %. Cette forte proportion s'explique par une nette augmentation de consommation de sucre dans les aliments et les boissons.

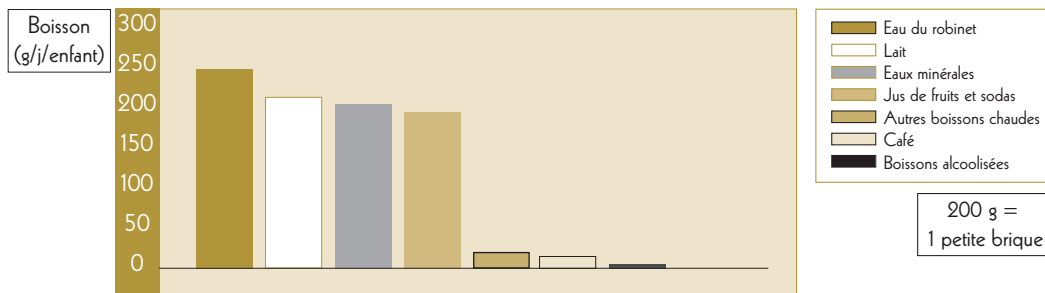
● Comparaison des différents goûters

	Pain & chocolat		Viennoiserie au chocolat		Biscuits chocolatés	
	72 g	% de l'énergie fournie	72 g	% de l'énergie fournie	72 g	% de l'énergie fournie
Energie (kcal)	234		407		364	
Protéines (g)	5,6	9,6	7,4	7,3	4	5
Lipides (g)	5,9	21,9	20,7	45,8	17	41
Glucides	40,1	68,5	46,4	45,5	48	53

● Les aspects diététiques

- > Donner des repères concrets.
 - 1 l de cola = 1 l d'eau + 40 morceaux de sucre.
 - 1 cordon bleu = 3 steaks.
 - 1 assiette de frites = 6 assiettes de pommes vapeur.
- > Cibler l'essentiel - Introduire progressivement les fruits et les légumes.
- > Apprendre à décomposer les recettes.
 - Pâte sablée = beurre + sucre + farine.
 - Pain = farine + levain.

● Quantités quotidiennes de boissons consommées par les enfants en France



● Rôles de l'activité physique chez l'enfant

- > Psychologique
 - Faire évoluer la perception du corps.
- > Social
 - Rompre l'isolement et empêcher le grignotage compensateur. Développer les jeux, apprentissage des limites...
- > Physique
 - Améliorer la régulation de l'appétit, permettre l'augmentation des muscles, augmenter les aptitudes à l'effort.
 - Fatigue : équilibrer le rythme veille-sommeil.




● Les niveaux d'activité physique (NAP) des enfants âgés de 10 à 18 ans

Catégorie	N.A.P.	Activités
A	1	Sommeil, allongé.
B	1,76	Assis, repos, T.V., classe, transport.
C	2,1	Debout, marche lente, déplacement dans la maison.
D	2,6	Activités modérées, récréations, jeux.
E	3,5	Marche normale ou rapide, jeux actifs.
F	5,2	EPS, entraînement sportif, cyclisme.
G	10	Compétition sportive.

En fonction de son activité, l'enfant n'aura pas les mêmes besoins. Le problème actuel réside dans le fait que les enfants vivant en ville n'ont pas toujours l'occasion de se dépenser suffisamment. Les vacances et les colonies sont l'occasion de sortir, de faire du vélo, d'avoir des activités. A titre d'exemple, les jours d'école, 60 % des enfants en France passent moins d'1 heure devant la télévision mais plus de 4 heures les jours sans école pour 20 % d'entre eux. Ils ne dépensent pas assez d'énergie et rencontrent des problèmes de surpoids.

Quelle alimentation en centre de vacances ?

Les conseils pratiques de Valérie Coppet
Diététicienne

-  Déjeuner et dîner : composer un menu, un plan alimentaire... P.10
-  Petit déjeuner et goûter : quels aliments, quelles formules ? P.12
-  Divers : repas à thèmes, pique-nique... P.12

Déjeuner et dîner

● Une alimentation équilibrée, c'est un aliment de chaque groupe, à chaque menu, en variant sur la semaine.

> Les aliments sont classés en groupes.

- Lait, produits laitiers, fromages > apport en protéines et calcium.
- V.P.O. (viande, poisson, oeufs) > apport en protéines et fer.
- Féculents, céréales et dérivés > apport en amidon et vitamine B.
- Légumes et fruits, crus et cuits > apport en fibres, vitamines C, B9, eau et sels minéraux.
- Matières grasses.
- Boissons.

● Guide pour composer des menus équilibrés

> Sur une base de 7 jours, 14 menus doivent être composés d'un hors-d'œuvre, d'un plat principal (VPO) et d'un accompagnement, d'un fromage ou d'un produit laitier et d'un dessert.

● Trame pour créer une semaine de menus

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert
Dîner	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert	Hors-d'œuvre V.P.O. Accomp. From/Pdt lait. Dessert

Hors-d'oeuvre

- > Légumes : 10 fois par semaine dont 1 légume cru par jour minimum.
 - Légumes crus : concombres, carottes, tomates, radis...
 - Légumes cuits : haricots verts, chou-fleur, betteraves...
- > Salades composées à base de féculents : 2 fois par semaine.
 - Salade de riz, de pâtes, de maïs, piémontaise, taboulé...
- > Autres : 2 fois par semaine.
 - Pizza, quiche, friand, crêpe garnie, oeuf dur, charcuterie, sardines...

Viande, poisson, oeuf (V.P.O.)

- > Viande : 9 fois par semaine.
 - 6 de catégorie 1 et 3 de catégorie 2.
- > Poisson : 2 fois par semaine.
 - 1 de catégorie 1 et 1 de catégorie 2.
- > Oeufs durs, omelette : 1 à 2 fois par semaine.
- > Charcuterie : 0 à 1 fois par semaine.
- > Préparation à base de VPO : 1 fois par semaine.
 - Ravioli, pizza, croque-monsieur, quiche, hamburger.

Viande, poisson : catégories

Viandes	
Cat. 1	Boucherie > boeuf, veau, agneau : rôti, grillade, steak, escalope...
	Porc > rôti, grillade, jambon, palette : rôti de porc et grillade...
	Volaille > Rôti, grillade, volaille en sauce : poulet rôti, rôti de dinde...
Cat. 2	Boucherie > braisé, sauté, bouilli : hachis parm., boulettes boeuf, lasagnes...
	Porc > sauté, côte d'échine, porc en sauce : sauté de porc, colombo...
	Volaille > panée, beignet, brochette : escalope panée ...
Poissons	
Cat. 1	Filet, darne, "carré"
Cat. 2	Poisson pané, beignets de poisson

Accompagnement

- > Légumes : 1 par jour (+/- associé à des féculents).
- > Féculents : 1 par jour.

Produits laitiers (1 par repas selon teneur en calcium)

- > Classe 1 (> 150 mg Ca/portion) : yaourt nature, aux fruits (125 g), fromage à pâte cuite, emmenthal, mimolette, comté (25 g), fromages frais sucrés aux fruits enrichis en calcium (60 g) >>> 6 par semaine.
- > Classe 2 (100 à 150 mg Ca/portion) : fromage blanc nature, aux fruits (100 g), fromage à pâte molle, camembert, carré de l'est, fromage de chèvre (25 g), desserts lactés, crème dessert (115 à 125 g), desserts lactés maison (120 g), entremet, crème renversée (120 g), liégeois (115 g), fromage frais sucré aux fruits non enrichis en calcium (60 g) >>> 5 par semaine.
- > Classe 3 (< 100 mg Ca/portion) : petits suisses nature (60 g), flan nappé caramel et gélifié (90 g), fromage à tartiner (St-Moret, Vache qui rit, Tartare... >>> 3 par semaine.

Desserts

- > Fruits crus ou cuits : 10 par semaine, dont 1 fruit cru par jour minimum.
- > Autres desserts : 4 par semaine (pâtisserie, tarte, glace, mousse au chocolat).

Pain, boisson

- > Pain et eau à tous les repas (sodas et boissons sucrées à l'occasion de repas à thème ou de fêtes)

Exemple de plan alimentaire sur une semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Légume crus Viande Cat. 1 Féculents Pdt. Lait. Cl 1 Fruit cuit	Autre H.O. Volaille Cat. 1 Légumes Pdt. Lait. Cl 1 Fruit cuit	Légume cuit Viande Cat. 1 Légumes Pdt. Lait. Cl 2 Fruit cru	Légumes crus Viande Cat. 2 Féculents Pdt. Lait. Cl 3 Dessert	Hors-d'oeuvre Poisson Cat. 1 Féculents Pdt. Lait. Cl 1 Fruit cru	Légumes crus Porc Cat. 1 Féculents Pdt. Lait. Cl 3 Fruit cuit	Légumes crus Viande Cat. 1 Légumes Pdt. Lait. Cl 1 Dessert
	Dîner	Féculents Porc Cat. 2 Légumes Pdt. Lait. Cl 2 Fruit cru	Légumes crus Oeufs Féculents Pdt. Lait. Cl 3 Dessert	Légumes crus Poissons Cat. 2 Féculents Pdt. Lait. Cl 1 Fruit cuit	Légume cuit Volaille Cat. 1 Légumes Pdt. Lait. Cl 2 Fruit cru	Légumes crus Prépa. V.P.O. Légumes Pdt. Lait. Cl 2 Dessert	Féculents Volaille Cat. 2 Légumes Pdt. Lait. Cl 1 Fruit cru

Les objectifs

- > Diminuer les apports en graisse.
 - Contrôler la fréquence des produits riches en graisse (> 15 g pour 100 g de produit).
 - Entrées > 5/14 jours maximum : charcuterie, crêpes, friand, salade piémontaise, oeuf dur mayonnaise...
 - Produits à frire > 4/14 maximum : produits panés à frire ou à rissoler, produits pré-frits...
 - Pâtisserie > 3/14 maximum.
 - >>> Diminuer les quantités de graisse d'accompagnement (sauce, beurre, mayonnaise, huile...)
- > Augmenter les apports en fibres.
 - Augmenter la consommation de fruits et légumes (5 fruits et légumes minimum par jour).
- > Augmenter les apports en calcium.
 - Une source de calcium (lait, fromage, yaourt...) à chaque repas ainsi qu'au goûter (varier les classes 1, 2 et 3).

Les portions par tranche d'âge

- > Les indications du tableau qui suit sont données à titre indicatif et sont à ajuster en fonction de l'activité physique.
- > Certains aliments ne sont pas adaptés aux quantités indiquées. A titre d'exemple, 100 g de salade ou de melon ne représente pas la même densité.

ALIMENTS	Légumes en entrée	VPO (poids cuit)	Féculents et frites (poids cuit)	Légumes en plat (poids cuit)	Fromage produits laitiers	Légumes en plat (poids cuit)
3 - 11 ans	40 à 60 g	40 à 80 g	100 à 150 g 80 à 100 g	80 à 150 g	Portion (25 à 30 g) A l'unité	50 g
> 11 ans	80 à 120 g	80 à 120 g	150 à 200 g 100 à 150 g	150 à 200 g	Portion (25 à 30 g) A l'unité	100 g

Petit-déjeuner : un vrai repas

Quels aliments ?

- > Les éléments indispensables.
 - Un aliment céréalier (pain, céréales...).
 - Un produit laitier (lait, produit laitier, fromage).
 - Une boisson (thé, café, eau).
 - Lait = produit laitier + boisson.
- > Les éléments complémentaires.
 - Beurre, confiture, miel, sucre, poudre chocolatée, fruit, jus de fruits, compote...
- > Les jours ++
 - Brioche, viennoiserie...

Quelle formule ?

Formule sans choix, sans variété	Formule tous choix, toutes variétés
Lait chaud, lait froid. Pain. Beurre, confiture, poudre chocolatée, sucre, café, thé.	Lait chaud, lait froid, fromage, yaourt, produits laitiers variés. Pain, biscottes, céréales variées. Beurre, confiture, miel, poudre chocolatée, sucre, café, thé. Jus de fruits, fruits, compote.
Avantages Tout le monde a la même chose. Effet de groupe. Pratique pour les commandes et les stocks. Economique.	Avantages Chacun peut se composer son petit-déjeuner en fonction de ses goûts et de son appétit. Permet à ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner habituellement de trouver leur compte.
Inconvénients Ne permet pas le respect des goûts individuels. Malgré l'effet de groupe, risque de petit-déjeuner insuffisant pour certains.	Inconvénients Risque de petit-déjeuner déséquilibré Tout choix, toutes variétés, tous les jours ? Pour tous ? Coûteux.

Dimanche
Brioche,
viennoiseries
+
selon formules

Remarques
Formule intermédiaire ?
Formule "tous choix, toutes variétés" les jours d'activités physiques ?

Dans tous les cas, à adapter à l'âge et au type de séjour.

Gôûter : une collation

Rappel

- > Elle vient en complément de l'équilibre alimentaire de la journée.
- > A ajuster aux activités de l'après-midi.
- > Quels aliments : au minimum, boisson et produit laitier + autres aliments.
- > A adapter à l'âge.

Quelques exemples de goûter

Lait nature, pain, chocolat ou pâte à tartiner.
 Lait fraise ou lait chocolaté, pain, beurre.
 Lait nature, céréales.
 Yaourt à boire, biscuits secs.
 Jus de fruit, fromage blanc, banane.
 Jus de fruit, yaourt bulgare, biscuits secs.
 Soda, pain, fromage à tartiner.

Repas à thème

- > L'idéal : un plan alimentaire bien tenu toute la semaine qui intègre un repas à thème.
- > Exemples : italien, créole, mexicain, local...
- > Ils doivent permettre d'associer les enfants au choix du menu, à l'animation (décoration, costume...).
- > Une alimentation équilibrée n'est pas incompatible avec la fantaisie.
- > Les repas à thème permettent la découverte et le partage.

Pique-nique / randonnée

- > Objectif 1 : respecter les règles d'hygiène minimum.
 - Choix des aliments, fabrication, transport du repas (sacs isothermes, glacière...). Se référer au dossier CRIDOC.
- > Objectif 2 : prévoir de l'eau en quantité suffisante.
- > Objectif 3 : adapter menu et quantités à l'activité physique (+/- renforcer le petit-déjeuner et le goûter).

Conclusion

- > Il est important de rappeler que les périodes de vacances sont très importantes. Elles libèrent l'individu du stress du quotidien, favorisent la détente, sortent les jeunes de la notion de compétition dont ils sont saturés pour revenir à une notion de plaisir.
- > La saison estivale est la saison la plus appropriée pour perdre du poids : les journées sont plus longues, les activités extérieures font dépenser plus d'énergie, l'alimentation change, les grandes fêtes sont passées, tout est réuni pour sortir des pièges habituels. Il faut en profiter !

Jean-Jacques Pédroso a poursuivi en annonçant que le Bureau avait la volonté de mettre en place une commission pour assurer la continuité de ces 2 journées. Elle serait composée de techniciens, de directeurs de centres, des agents des C.E. et du C.C.E.

Les ateliers

Les comportements alimentaires en centre de vacances

> L'éveil au goût

Il se caractérise par deux aspects :

> Le cuisinier doit apporter une attention particulière à la qualité et à la présentation des plats (ingrédients, couleurs...).

> L'équipe d'animation doit inciter et motiver les enfants à goûter à tous les plats.

L'équipe de service peut également apporter son aide dans ce sens.

Le repas est un moment de détente, d'échange et de convivialité.

L'économiste et le cuisinier font partie de l'équipe d'encadrement.

L'économiste peut, à son initiative, organiser la préparation de gâteaux, crêpes...

> Les repas à thème

La règle primordiale est de prévenir l'économiste à l'avance pour leur préparation et pour l'achat des produits spécifiques, notamment lors des pique-niques. Ces derniers sont motivés par l'activité mais ne doivent pas être une finalité. Les repas à thème doivent rester exceptionnels, d'un point de vue pédagogique et budgétaire. Il existe cependant certaines difficultés à organiser des pique-niques en respectant les normes HACCP.

> Les régimes et les cas médicaux

L'ordonnance est le seul écrit non discutable en matière de régime ou d'allergie. Pour le reste et mis à part les motivations religieuses, pour lesquelles l'exception est justifiée dans la mesure du possible, il revient à l'équipe d'encadrement de traiter les particularités avec les parents, durant le séjour.

> L'adaptation de l'alimentation à l'activité

Il est difficile de calculer la dépense énergétique d'un enfant mais en cas de randonnée ou des séjours ski, un complément est toujours le bienvenu.

>>> En conclusion, l'économiste est un poste pour lequel le recrutement reste difficile.

Est-il possible de prévoir des formations et de revoir le salaire de ce maillon essentiel à la vie du centre ?

> Débat, réponses du Docteur Frelut

Régime religieux > prendre en compte les moyens à disposition dans un lieu de **vie en collectivité**. En théorie, ces régimes sont respectés, mais parfois il n'est pas possible de répondre à des demandes particulières.

Allergies alimentaires > 10 % des enfants sont sujets à des allergies en France et 4 aliments représentent 80 % des allergies (oeuf, poisson, protéine du lait et de la viande de bœuf et l'arachide). Il faut absolument respecter les indications médicales et vérifier que l'enfant possède les médicaments avec lui en cas de crise. Dans le cas contraire, il est utile de se rendre chez le médecin local pour le prévenir des problèmes susceptibles de survenir.

Les enfants diabétiques > leur alimentation doit être équilibrée avec une vigilance particulière pour des pics d'apport en sucre sur certains repas. En cas de journée très active, l'enfant doit baisser sa dose d'insuline pour ne pas créer une réaction d'hypoglycémie.

Ordonnance d'anti-dépresseur > le docteur est responsable de ses écrits. Par contre, ce type de médicament ne doit pas être à disposition dans les bagages de l'enfant. Prendre contact avec les parents pour déterminer les causes de ce traitement.

Les moyens mis à disposition par le C.C.E. pour assurer de manière optimale l'équilibre et l'hygiène alimentaire

> Les moyens financiers

Les budgets consacrés à l'alimentation ont été revus à la hausse ces dernières années. Ils apparaissent comme globalement judicieux et relativement adaptés. Les directeurs ne sont jamais mis en difficulté puisqu'une "rallonge" est toujours accordée en cas de demande de dépassement dûment justifiée (exemple : achat de bouteilles d'eau). Certains directeurs souhaitent une adaptation, pour un même centre, du budget alimentation au nombre d'enfants accueillis, à la saison, à la durée du séjour et aux spécificités locales.

> Les moyens matériels et techniques

Il a été envisagé une informatisation du cahier d'économat ou sa simplification. En ce qui concerne le matériel de cuisine, les efforts du C.C.E. ont été réels, notamment pour la mise aux normes, malgré quelques derniers travaux à terminer sur certains centres (peintures des murs, ou des sols). Les tenues de travail sont toujours à disposition sur les centres.

> Les moyens humains

La fonction d'économiste : devant les difficultés de recrutement observées, il paraît très important que le C.C.E. propose une formation d'une journée aux nouvelles normes d'hygiène et à l'utilisation du cahier d'économat. Plusieurs hypothèses ont été avancées pour fidéliser les acteurs de cette fonction. La professionnalisation, une revalorisation du salaire ou la possibilité de se rendre sur le centre avec leurs enfants.

Le personnel de cuisine n'est pas recruté par l'encadrement d'où d'éventuels problèmes d'intégration avec l'équipe et le projet pédagogique. Il a été émis la possibilité pour les directeurs de recruter eux-mêmes le cuisinier.

>>> En conclusion, il apparaît primordial de veiller à la compétence de l'aide de cuisine, de valoriser le personnel de cuisine mais aussi de le sensibiliser à la spécificité du travail en centres de vacances. L'économiste devrait recevoir une information précise sur l'utilisation spécifique du cahier d'économat du C.C.E. Il est important de rappeler que le directeur a toute autorité sur le personnel de cuisine.

José Rocamora est intervenu pour rappeler que l'activité Vacances Jeunes est depuis 1999, une priorité pour le Bureau. Un gros effort a déjà été effectué et pour les années qui viennent, 23 M€ seront investis pour la rénovation des centres. Concernant les cuisines des 19 centres jeunes, seules 2 ou 3 n'ont pas encore complètement été remises aux normes. Mais, pour information, la rénovation d'une cuisine représente un coût situé entre 90 000 et 100 000 €, d'où un choix dans la planification des travaux. De plus, les ouvriers d'entretien qui sont les interlocuteurs des directeurs sur les centres, sont dorénavant sous la responsabilité du Service Patrimoine et Maintenance. Un plan de formation va être planifié pour chacun ainsi qu'une négociation sur leur positionnement et une revalorisation de leurs compétences.

Jean-Jacques Pédrosa a souhaité informer les directeurs que le C.C.E. est en phase finale pour la mise en place d'un nouveau système informatique et que les centres seront à l'avenir équipés d'outils adaptés. Concernant les équipements textiles du personnel de cuisine, ils sont livrés sur les centres par le C.T.M. et sont donc à disposition pour tous les séjours.

> Débat, réponses de Salah Jaouani

Présence des enfants de l'économiste > plusieurs membres de l'équipe, du chauffeur au directeur adjoint ou le cuisinier et l'animateur spécialisé sont concernés par cette proposition. Il n'est a priori pas possible d'accepter ce type de demande mais une réflexion sera malgré tout engagée avec le Bureau.

Salaire > le personnel technique a été augmenté de 3 % en 2000 et 2001 et de 5 % en 2002. Cette augmentation est le fruit du constat d'une désaffection pour ces postes et du fait d'un décalage avec la réalité des responsabilités.

Formation de l'économiste > le C.C.E. ne proposera pas de formation diplômante, il n'est qu'un relais sur certaines informations législatives ou nutritives.

Alimentation et activités physiques...

> Les centres fixes

Mises à part les compétences du cuisinier et de l'économiste qui sont les garants de la qualité finale de l'alimentation, aucun problème particulier ne s'est dégagé.

Lorsque des groupes partent en randonnée, il est nécessaire que l'économiste soit très vigilant à la gestion des stocks des produits alimentaires spécifiques à ces activités. De plus, il arrive que les sorties soient écourtées du fait des conditions climatiques et, là encore, l'économiste doit pouvoir gérer cet imprévu. Lors des randonnées pédestres, à cheval ou en V.T.T., le repas doit intégrer l'aspect pédagogique pour conduire les jeunes vers une certaine autonomie.

Trois critères s'ajoutent à cela :

- > le respect des règles d'hygiène,
- > prévoir des aliments supportant des chocs,
- > prévoir des aliments supplémentaires en cas de besoin.

> Les centres itinérants

Il est parfois difficile de maîtriser l'équilibre alimentaire car les groupes sont confrontés aux contraintes liées au pays. Les conditions d'hygiène, malgré le souhait de tendre vers une optimisation, sont parfois difficiles à contrôler.

>>> En conclusion, il est souhaitable que les jeunes acquièrent une certaine autonomie d'action le plus tôt possible (montage de tente, participation à la préparation des repas).

Les repas doivent faire partie du projet pédagogique ; manger est un acte social et culturel d'où doit naître une certaine convivialité.

> Débat, réponses du Docteur Frelut

L'hygiène "extérieure" > la cuisine n'est pas toujours un lieu qui ressemble à un laboratoire ; les barbecues et autres buffets froids, dans la mesure où certaines règles sont respectées certaines règles peuvent être organisés.

Alimentation en cas d'effort > pour assurer des apports nutritionnels corrects lors d'efforts importants, il existe deux éléments vitaux : l'eau en quantité suffisante et l'apport en sucre (féculents, fruits...). La veille de l'effort, le repas doit comprendre suffisamment de féculents et de sucre pour se réveiller le lendemain avec des réserves qui n'auront pas disparu pendant la nuit. L'aliment de l'effort pour le corps et le cerveau reste le sucre. En randonnée, il faut emporter des aliments qui ne représentent pas des gros volumes comme les fruits secs ou le pain, pour éviter des cas d'hypoglycémie ou des "coups de pompe" en cours d'effort. Les barres de céréales ne sont pas des aliments de l'effort puisqu'ils éliminent beaucoup de graisse, ce qui est inutile en cas d'effort.

Salah Jaouani a conclu ces journées d'étude en remerciant l'ensemble des participants. Il a rappelé "qu'il est important que les directeurs et les économistes se rencontrent durant des moments de réflexion ou profitent de temps informels pour échanger leurs expériences". L'ambition du Service Vacances Jeunes est de proposer aux enfants d'agents Air France, des séjours de qualité sur tous les plans : pédagogique, sécurité, bien être des enfants... Pour atteindre cet objectif, le C.C.E. a établi des orientations et met à disposition des moyens tant humains que financiers. L'exigence du C.C.E. envers les directeurs est de s'assurer qu'ils mettront tout en œuvre pour tendre vers ce but.

Bibliographie

- *Guide de l'alimentation de l'enfant - l'enfant, de la conception à l'adolescence*
Par : Dr Jacques Friker, Anne-Marie Dartois, Marielle du Fraysseix.
Edition Odile Jacob.
- *L'obésité de l'enfant et de l'adolescent*
Par : Dr Marie-Laure Frelut.
Edition Odile Jacob.
- *Bien manger pour être au top*
Par : Dr Jacques Friker.
Edition Odile Jacob.
- *Le poids et moi*
Par : Bernard Waysfeld.
Edition Armand Colin.
- *La lettre de l'institut Danone - objectif nutrition, juin 2000*
Nutrition et alimentation de l'adolescent.