

La clinique B., établissement pavillonnaire, est spécialisée en rééducation digestive et cardiovasculaire.

Les repas sont préparés et distribués en liaison froide.

Les menus sont établis quatre semaines à l'avance, par une commission constituée de l'intendant, du chef cuisinier, de la diététicienne et d'un infirmier des services de soins. Ils comprennent un menu standard, à partir duquel sont déclinés les menus particuliers adaptés aux différentes prises en charge diététiques.

### Questions

12 points

#### 1. Élaboration des menus à la clinique B.

À partir d'un menu standard sont déclinés 6 autres menus :

- contrôlé en sodium ;
- hypoénergétique ;
- contrôlé en glucides ;
- contrôlé en lipides ;
- d'épargne digestive (normal léger) ;
- pauvre en résidus.

**1.** Présenter les caractéristiques principales de chacune de ces 6 déclinaisons.

**2.** En déduire les adaptations du menu présenté en annexe 1 (à joindre avec la copie).

**Annexes****Annexe 1 : déclinaison de menus**

	<b>Menu normal du 17 septembre</b>	<b>Contrôlé en sodium</b>	<b>Hypo- énergé- tique</b>	<b>Contrôlé en glucides</b>	<b>Contrôlé en lipides</b>	<b>Épargne digestive</b>	<b>Pauvre en résidus</b>
<b>Déjeuner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flan de poireaux</li> <li>- Rosbif, cornichons</li> <li>- Haricots verts, beurre maître d'hôtel</li> <li>- Tomme de Savoie</li> <li>- Salade de fruits (raisins et poire)</li> </ul>						
<b>Dîner</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concombres à la crème</li> <li>- Truite aux amandes</li> <li>- Riz créole</li> <li>- Faisselle</li> <li>- Compote de pêches</li> </ul>						

## Prérequis

- ✓ Démarche de soin diététique
- ✓ Régimes hyposodés
- ✓ Régime hypoénergétique
- ✓ Régime contrôlé en glucides
- ✓ Régime contrôlé en saccharose
- ✓ Régime contrôlé en lipides qualitatif
- ✓ Régime normal léger
- ✓ Régimes pauvres en résidus
- ✓ Besoins et apports recommandés en lipides
- ✓ Maladies cardiovasculaires

### " Régime hypoénergétique

C'est un régime dont l'apport calorique journalier est contrôlé en vue de déséquilibrer la balance énergétique, le but étant d'obtenir une fonte progressive et durable du tissu adipeux tout en préservant la masse maigre.

## 1. Élaboration des menus à la clinique B.

1. Les caractéristiques principales des 6 déclinaisons sont les suivantes.

### Régime contrôlé en sodium

#### " Régime contrôlé en sodium

Ce régime correspond à une alimentation normoénergétique au cours de laquelle les apports sodés quotidiens sont limités par rapport aux recommandations.

#### Rappel

L'objectif nutritionnel du régime contrôlé en sodium est de faciliter le contrôle des pathologies aggravées par l'excès de chlorure de sodium qui pourrait engendrer, à plus ou moins long terme, un déséquilibre hydroélectrolytique.

On peut proposer trois types de régimes hyposodés dont le choix est réalisé en fonction de la pathologie du patient et de son évolution :

- le régime hyposodé large : 1 200 à 2 400 mg de Na/jour (3 à 6 g de sel/jour) ;
- le régime hyposodé standard : 600 à 1 200 mg de Na/jour (1,5 à 3 g de sel/jour) ;
- le régime hyposodé strict : 300 à 600 mg de Na/jour (0,75 à 1,5 g de sel/jour).

La déclinaison du menu proposé se fera en régime hyposodé strict sachant que les patients ayant droit à un taux de sodium plus élargi pourront bénéficier de sachet(s) de sel sur leur plateau.

Les plats et les sauces sont réalisés sans sel de cuisine. Les aliments industriels riches en sel sont supprimés (cornichons dans ce cas). Des fromages sans sel ou des laitages peuvent être proposés à la place des fromages salés. De même, du pain sans sel ou des biscottes sans sel remplaceront leurs équivalents salés.

Des mélanges d'herbes diverses ou d'épices déshydratées sans sel peuvent être proposés afin de lutter contre l'insipidité des repas, d'autant plus que le sel stimule l'appétit souvent nettement réduit lors d'une hospitalisation.

### Régime hypoénergétique

#### Rappel

Les objectifs nutritionnels du régime hypocalorique sont d'obtenir un amaigrissement qui doit être :

- progressif, c'est-à-dire de 2 à 4 kg par mois (ce qui représente en moyenne 0,5 à 1 kg par semaine), ce qui a pour effet d'éviter l'effet « yoyo » par la suite ;
- durable : la perte de poids fait partie intégrante du traitement du surpoids et/ou de l'obésité, d'autant plus qu'elle permet la prévention de nombreuses pathologies associées (pathologies digestives, dérèglements hormonaux, troubles psychologiques...);
- sans fatigue : une asthénie pourrait signifier que les quantités d'aliments ingérées sont insuffisantes par rapport aux besoins et donc engendrer une déficience en certains micronutriments. De plus, il est nécessaire que l'organisme puisse maintenir sa masse maigre ;

- sans fringale : ne pas avoir faim entre les repas assure un suivi du régime sur du long terme et limite les risques de frustrations ;
- permettant de stabiliser les constantes sanguines : de nombreux patients suivant un régime hypoénergétique présentent des bilans sanguins anormaux avec le plus souvent une hypercholestérolémie et/ou une hypertriglycéridémie et/ou une hyperglycémie et/ou une hypertension artérielle... Le choix des aliments du régime hypocalorique permet par conséquent de participer à une amélioration de leur santé.

Principe : il s'agit donc d'un régime qui nécessite un contrôle de l'apport énergétique journalier avec notamment une réduction des lipides, ce qui impose de limiter les matières grasses d'ajout en proposant des sauces allégées, des modes de cuisson pauvres en graisses (four, vapeur, grillé...); de proposer des laitages écrémés (yaourt 0 %) ou demi-écrémés (fromages frais 10 %, soit 1,5 g de lipides dans le produit fini) et éliminer les aliments riches en lipides (amandes, beurre maître d'hôtel dans ce cas).

Les produits sucrés sont supprimés et peuvent être remplacés par d'autres édulcorants acaloriques.

N'ayant qu'un seul niveau de régime hypocalorique proposé, les féculents n'apparaissent pas non plus dans ce menu. Si nécessaire, des petits pains individuels peuvent être ajoutés sur le plateau suivant le besoin énergétique de chaque patient. Les végétaux seront aussi le plus possible privilégiés.

### Régime contrôlé en glucides

#### Rappel

Ce régime contrôlé en glucides est prescrit chez les personnes diabétiques de type 1 et les femmes enceintes souffrant d'un diabète gestationnel en vue :

- d'atteindre les objectifs glycémiques ;
- de prévenir et/ou traiter les hypoglycémies ;
- de prévenir la survenue des complications micro- et macroangiopathiques ;
- de prendre en charge les divers facteurs de risques cardiovasculaires (normaliser le bilan lipidique, traiter l'hypertension artérielle, arrêter le tabac...);
- d'apprendre à fractionner la prise alimentaire en particulier chez les femmes enceintes.

Principe : on réalise systématiquement un panachage des accompagnements (moitié légumes, moitié féculents) associé à une suppression des produits sucrés. Les laitages et les desserts pourront être édulcorés (avec des produits acaloriques) si nécessaire.

La qualité des lipides doit en outre être particulièrement surveillée en limitant les acides gras saturés de type laurique, myristique, palmitique, le cholestérol et les acides gras trans (flan, beurre, fromages riches en lipides, crème fraîche). Là encore des portions de pain pesé pourront être ajoutées sur les plateaux selon la prescription en glucides de chaque patient. Dans l'idéal, il convient aussi de privilégier les aliments riches en fibres et ayant un index glycémique bas.

### Régime contrôlé en lipides

Les principes de ce régime sont :

- une diminution des apports en graisses saturées riches en acides laurique, myristique, palmitique, au profit des graisses insaturées (suppression du beurre, des fromages riches en lipides, de la crème fraîche) ;
- une réduction des apports en cholestérol alimentaire (suppression des œufs, du beurre, des fromages riches en lipides, de la crème fraîche).

#### " Régime contrôlé en glucides

Ce régime correspond à une alimentation équilibrée au cours de laquelle l'apport total, la répartition et la nature des glucides (complexes et simples) sont contrôlés.

#### " Régime contrôlé en lipides

Ce régime (sous-entendu qualitatif) correspond à une alimentation normolipidique visant à normaliser le taux de LDL-cholestérol et donc la cholestérolémie.

**Focus**

Les tolérances personnelles doivent être particulièrement recherchées afin d'élargir le plus possible l'alimentation du patient, d'autant plus que ce type de prescription peut être suivi à vie.

*Régime d'épargne digestive (normal léger)*

Ce régime est à la base de la diététique en milieu hospitalier. Il consiste à avoir une alimentation aussi proche que possible de la normale mais facile à digérer, c'est-à-dire assurant une vacuité gastrique et intestinale assez rapide à la suite des repas.

**Rappel**

Le choix des aliments du régime normal léger doit par conséquent empêcher :

- les inconforts intestinaux et coliques (engendrant ballonnements, aérophagie, gaz, brûlures digestives, éructation, somnolence postprandiale, renvois gastriques...);
- le ralentissement de la digestion.

**" Régimes pauvres en résidus**

Ce sont des régimes, comme leur nom l'indique, hyporésiduels, c'est-à-dire avec un choix des aliments laissant le moins possible de résidus intestinaux. Ils ont ainsi pour but de réduire et de faciliter la digestion de même que l'irritation et le péristaltisme de l'intestin.

En principe et d'une manière générale, il faut donc éviter :

- les aliments à goût fort et/ou trop acides : poireaux, cornichons, concombres ;
- les aliments riches en fibres : végétaux crus ;
- les aliments riches en lipides : beurre, amandes ;
- les modes de cuisson pouvant engendrer des troubles digestifs (graisses cuites en grande quantité).

*Régime pauvre en résidus*

Ce régime est réalisé en diminuant le débit fécal, c'est-à-dire en augmentant la vacuité intestinale (par baisse du volume et du nombre de selles et de gaz). Il est donc nécessaire de limiter :

- les aliments qui accélèrent le transit intestinal (végétaux notamment crus, aliments complets, eaux magnésiennes, aliments riches en lactose...);
- les aliments qui augmentent le volume des selles (végétaux).

**2** Adaptation du menu standard

	Menu normal du 17 septembre	Contrôlé en sodium	Hypo-énergétique	Contrôlé en glucides	Contrôlé en lipides	Épargne digestive	Pauvre en résidus
<b>Déjeuner</b>	- Flan de poireaux	- <i>Idem</i> sans sel	- Poireaux vinaigrette allégée	- Poireaux vinaigrette	- Poireaux vinaigrette	- Blanc de poireaux vinaigrette	- Bouillon
	- Rosbif, cornichons	- <i>Idem</i> sans cornichon et sans sel	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i> sans cornichon	- <i>Idem</i> sans cornichon
	- Haricots verts, beurre maître d'hôtel	- <i>Idem</i> sans sel	- Haricots verts vapeur	- Haricots verts vapeur, pommes vapeur	- <i>Idem</i> sans beurre	- Haricots verts vapeur	- Pommes vapeur
	- Tomme de Savoie	- Yaourt nature	- Yaourt 0 % sans sucre ou édulcoré	- Yaourt nature	- Yaourt nature	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>
	- Salade de fruits (raisins et poire)	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i> sans sucre	- <i>Idem</i> sans sucre	- <i>Idem</i>	- Compote de poires	- Boudoirs/ gelée de groseille

	<b>Menu normal du 17 septembre</b>	<b>Contrôlé en sodium</b>	<b>Hypo-énergétique</b>	<b>Contrôlé en glucides</b>	<b>Contrôlé en lipides</b>	<b>Épargne digestive</b>	<b>Pauvre en résidus</b>
<b>Dîner</b>	- Concombres à la crème	- <i>Idem</i> sans sel	- Concombres au yaourt	- Concombres au yaourt	- Concombres au yaourt	- Bouillon	- Bouillon
	- Truite aux amandes	- <i>Idem</i> sans sel	- <i>Idem</i> sans amandes	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i> sans amandes	- <i>Idem</i> sans amandes
	- Riz créole	- <i>Idem</i> sans sel	- Épinards à l'anglaise	- Épinards au blanc/riz créole	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>
	- Faisselle	- <i>Idem</i>	- Faisselle 10 % sans sucre ou édulcorée	- Faisselle 10 % sans sucre ou édulcorée	- Faisselle 10 %	- <i>Idem</i>	- Comté
	- Compote de pêches	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i> sans sucre	- <i>Idem</i> sans sucre	- <i>Idem</i>	- <i>Idem</i>	- Pâte de fruits