



## Sites Utiles

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

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

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

[www.etude-nutrinet-sante.fr](http://www.etude-nutrinet-sante.fr)

[www.minefe.gouv.fr](http://www.minefe.gouv.fr)

[www.hygiene-educ.com](http://www.hygiene-educ.com)

## Evénements à venir de Juillet 2011 à Décembre 2011

### • Les 19 Juillet et 9 Août 2011

La chasse aux anneaux Olympiques

[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)

### • Les 3 et 4 Septembre 2011

Dunkerque en survêt

[www.ville-dunkerque.fr](http://www.ville-dunkerque.fr)

### • Le 18 Septembre 2011

Les boucles dunkerquoises

[www.ville-dunkerque.fr](http://www.ville-dunkerque.fr)

### • Les 25 et 26 Septembre 2011

Rendez-vous sport, santé, bien-être

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

### Du 11 au 17 Octobre 2011

Semaine du goût

[www.legout.com](http://www.legout.com)

### • Le 15 Octobre 2011

Journée mondiale du lavage de mains

[www.globalhandwashingday.org](http://www.globalhandwashingday.org)

### • Le 16 Octobre 2011

Journée mondiale de l'alimentation

[www.fao.org](http://www.fao.org)

### • Les 2,3 et 4 Décembre 2011

CAP sur la santé

[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)



2, rue Saint Gilles  
59140 DUNKERQUE  
TEL : 03.28.66.34.73  
[www.mps-dunkerque.fr](http://www.mps-dunkerque.fr)



NUMÉRO

9

Juillet 2011

# Syn'ergique



## Dans ce numéro

La sécurité alimentaire P.1

Ça se passe sur Dunkerque P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

## La lecture des étiquettes

Le déchiffrement de l'étiquette n'est pas toujours une chose facile. L'étiquette fournit des éléments de comparaison nécessaires pour faire des choix nutritionnels et économiques.

### Mentions obligatoires sur les étiquettes de tous les aliments préemballés :

- La dénomination de vente du produit
- La quantité nette, c'est la part réellement consommable du produit
- La date de consommation, il existe différents type de dates selon la nature du produit :

\***La date limite de consommation (DLC)** souvent indiquée par « à consommer avant le... » ou « à consommer jusqu'au... ». Elle est indiquée sur les produits périssables dont la consommation au-delà de cette date présente un danger immédiat pour la santé : tous les produits vendus dans les rayons réfrigérés (viandes, charcuteries plats préparés frais, laitages...). Elle doit être accompagnée par les conditions de conservations comme « à conserver au réfrigérateur ». Un produit alimentaire peut sans problème être consommé jusqu'au dernier jour de la DLC. Par contre, quand cette date est dépassée, le produit ne doit plus être consommé.

\***La date limite d'utilisation optimale (DLUO)** souvent indiquée par « à consommer de préférence avant le... ». Elle correspond à la date à laquelle le produit conserve toutes ses propriétés (saveur, apparence, texture, odeur...). En général cette date figure sur les produits surgelés, les boissons et les produits d'épicerie tels que les conserves et jus de fruit. **Après cette date le produit reste consommable** à condition de vérifier la bonne tenue de l'emballage (ex : boîte de conserve non cabossée et non bombée). Attention à ne pas confondre sur certains produits une autre date peut figurer en plus de la DLC ou la DLUO, c'est la date de fabrication ou de conditionnement du produit.

- la liste des ingrédients
- Les ingrédients allergènes
- Le mode d'emploi et des conditions particulières d'utilisation (précautions d'emploi...)
- Le nom et l'adresse du fabricant, du conditionneur ou du distributeur.
- Le système d'identification du produit (code barre)

## L'article :

### Bien manger dans une assiette propre !

**Quelques gestes simples et de bonnes habitudes permettent à chacun d'entre nous de contribuer à sa propre sécurité alimentaire et à celle de ses proches.**

### Faire ses courses dans le bon ordre

D'abord les produits non alimentaires, les conserves et les boissons, puis les surgelés à ranger immédiatement dans un sac isotherme, et enfin les produits frais réfrigérés, avant de rentrer rapidement chez soi pour respecter la chaîne du froid.

### Bien ranger son réfrigérateur

Chaque chose à sa place, entre le bac à légumes et les rayons. il faut penser aussi à le nettoyer une à deux fois par mois. Et dans le frigo, la température idéale est entre 0 et 4°C, elle permet de ralentir considérablement la croissance de micro-organismes comme listeria monocytogenes, et de stopper la croissance de la majorité des germes pathogènes comme salmonella enterica. Enlever les sur-emballages, protéger les aliments partiellement consommés par du film plastique ou des boîtes étanches, etc.

### Respecter les règles d'hygiène élémentaire ...

Lors de la préparation des aliments. Se laver les mains, cuire suffisamment les aliments qui doivent l'être, bien nettoyer ses ustensiles, ne pas laisser les restes à température ambiante, les placer en portions peu épaisses dans des boîtes mises au réfrigérateur et les consommer rapidement, ne pas laisser décongeler les produits à température ambiante...

## Zoom sur une action :

### « La chasse aux anneaux Olympiques »



Dans le cadre de la programmation d'animation estivale, la Ville de Dunkerque, service enfance et jeunesse et la Maison de Promotion de la Santé organisent une grande chasse aux trésors dans le secteur de Malo les bains les 19 juillet et 9 Août 2011.

Cette animation à destination du grand public ralliant santé, environnement et culture propose trois parcours :

- le parcours bronze de 3 kilomètres
- le parcours argent de 6 kilomètres
- le parcours or de 8,5 kilomètres

et permet aux participants de découvrir ou redécouvrir différentes structures à travers différents défis.

De 10h à 16h30 toutes les équipes pourront également se retrouver autour de temps fort au départ, sur le temps du midi lors d'un pique-nique ou encore en se réunissant pour la remise des prix et en partageant ensemble le goûter.

Une journée sous le signe de la convivialité !

Pour plus de renseignement et inscription contacter la Maison de la Promotion de la Santé au 03.28.66.34.73

## Rencontre avec :

**M. Frédérique DAIRIN,**  
Ingénieur à la Communauté Urbaine de Dunkerque (CUD)



### Question : Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis responsable de la prévention et de la gestion des risques alimentaires au Service Santé-Prévention de la CUD.

### Q : En quoi consiste votre travail ?

Je suis tout d'abord consultant pour les restaurations collectives dépendant des communes (crèches, restauration scolaires, personnes âgées, fêtes) ce qui représente pas loin de 2 millions de repas par an. Mon rôle est de travailler avec les villes sur la mise en place du système de gestion des risques alimentaires afin d'éviter les intoxications alimentaires et de respecter les lois et les réglementations sanitaires qui sont de plus en plus draconiennes. Les lois évoluent et la responsabilité en la matière est de plus en plus grande. Je facilite aussi l'accès à la formation des agents de la restauration collective à travers la mise en place de temps de formation sur le dunkerquois avec le concours de la CNFPT (Centre National de la Fonction Publique Territoriale). Enfin, j'anime des groupes de travail sur plusieurs thèmes comme par exemple, l'éducation nutritionnelle où nous avons participé au développement de la promotion des fruits et légumes à travers leur distribution dans les écoles; la gestion de la pause méridienne ; comment rédiger son cahier des charges ; ou encore comment développer les circuits courts dans la restauration collective.

### Q : Dans quel secteur agissez-vous ?

J'interviens sur le secteur de la CUD mais pas exclusivement, les groupes de travail sont ouverts à plus de communes, l'objectif étant de faire connaître ce que l'on fait et de partager avec ses pairs.

### Q : Etes-vous amené à travailler avec les dépannages alimentaires ?

Oui il m'est arrivé de travailler pour eux à la suite de leur demande. Les règles liées à l'alimentation sont les mêmes que pour les restaurations collectives, ils viennent avant tout vers moi pour des conseils.

### Q : Quels conseils donneriez-vous pour une sécurité optimale dans une maison ?

Il y a plusieurs règles simples à respecter :

- Bien laver son réfrigérateur puis le désinfecter (avec du vinaigre blanc par exemple) ;
- Avoir une température dans son réfrigérateur comprise entre 0 et 4°C (un thermomètre à l'intérieur du réfrigérateur est fortement conseillé) ;
- Respecter la chaîne du froid lors de ses achats (finir ses achats par les produits frais, ne pas tarder à rentrer chez soi pour ranger ses achats) ;
- Eviter de stocker des aliments différents l'un à côté de l'autre (ex : mayonnaise maison à côté des légumes) ;
- Retirer les aliments de leur emballage avant de les mettre dans le réfrigérateur ;
- Respecter les dates limites de consommation ;
- Bien se laver les mains avant la préparation des repas
- On peut également nettoyer les légumes au vinaigre blanc pour éviter les bactéries de surface.

### Q : Qu'est ce que la bactérie e.coli ? Comment l'éviter ?

C'est une « famille » de bactérie qui comprend de nombreux « membres », appelés souches dont certaines sont très dangereuses (pathogènes) comme celle qui a sévi en Allemagne. Les personnes les plus vulnérables, face à l'e coli (et aux autres microbes), sont les enfants, les personnes âgées et les personnes immunodéprimées. On la retrouve souvent dans les steaks hachés (mais parfois ailleurs comme les graines germées). Cela peut être évité en conservant bien la viande au frais et en la cuisant à 70°C à cœur du produit pendant 2 minutes, il faut donc oublier les viandes en cuisson bleue ou saignante.

### Q : Les normes d'hygiène alimentaire sont-elles identiques dans toute l'Europe ?

Oui, il existe le « Pack Hygiène » qui englobe tous les règlements et les directives identiques pour tous les pays de l'Union Européenne. En France nous avons en plus de celui-ci des textes de loi supplémentaires pour optimiser la sécurité. Ces normes et de la bonne maîtrise de la sécurité alimentaire sont vérifiées par la DDPP (Direction départementale de Protection des Population) anciens services vétérinaires.

## A Découvrir ...

### Outils pédagogique

#### Le classeur «Alimentation Atout Prix »



Le classeur « Alimentation Atout Prix » est un outil d'intervention et de formation en éducation nutritionnelle destiné aux professionnels ou bénévoles au contact des personnes en situation de précarité qui a été actualisé en 2005.

Il propose d'inscrire l'alimentation dans une démarche de promotion de la santé et de bien-être avec les autres. Il aborde un champ élargi de problématiques : rythmes de vie, hygiène, dépendances, loisirs mais aussi confiance en soi, initiatives, convivialité. L'actualisation a été réalisée par un groupe de travail associant des professionnels de l'éducation pour la santé, de la Direction générale de la santé, de structures au contact des populations en situation de précarité, de l'Inserm, du Cerin et d'une conseillère en économie sociale et familiale.

#### Ce classeur présente une double finalité

- former des professionnels et des bénévoles du secteur médico-social et associatif
- promouvoir des actions autour de l'alimentation auprès de personnes en situation de précarité.

et poursuit cinq types d'objectifs :

- 1- proposer aux intervenants en éducation nutritionnelle, une réflexion éthique autour de leurs références culturelles et de celles des publics démunis, des façons d'agir face aux besoins et demandes du public en vue de construire des actions plus appropriées
- 2- aborder l'alimentation sous les 3 angles complémentaires : acheter, préparer, manger ; développer des connaissances et des savoir-faire correspondants
- 3- permettre aux bénéficiaires d'explorer leurs représentations et attitudes, de repérer les facteurs liés à l'environnement social et économique afin de mieux percevoir ce qui les influence dans les différents actes alimentaires
- 4- favoriser la construction de solutions personnelles, adaptées à chacun
- 5- valoriser l'alimentation et les ressources personnelles des participants ; donner ou redonner le goût et le plaisir de manger, de préparer...

#### Contenu du classeur

- Une introduction : « L'outil sous toutes ses formes ».
- Un préalable : « L'éducation nutritionnelle. Quelle éthique ? »
- Trois chapitres : « Acheter atout prix » « Préparer atout prix » « Manger atout prix »

L'ensemble constitue une progression : **s'interroger. comprendre. apprendre. construire.**

## La courbe des repères (Inpes)

Cette fiche représente de manière schématique les conseils du PNNS sur l'activité physique et les repères nutritionnels : 30 min d'exercices par jour, de l'eau à volonté, des céréales à chaque repas selon l'appétit, des fruits et légumes au moins 5 par jour, 3 produits laitiers par jour, viande, poisson ou oeuf 1 à 2 fois par jour et limiter les graisses, sucres et le sel.



## GROS PLAN

### Etude Nutrinet Santé



L'objectif général de cette étude est de mieux évaluer les relations entre la nutrition et la santé et de comprendre les déterminants des comportements alimentaires.

Il s'agit d'étudier, sur un large groupe de personnes vivant en France :

- **Les comportements alimentaires et leurs déterminants** en fonction de l'âge, du sexe, des conditions socio-économiques, du lieu de résidence, etc.
- **Les relations entre les apports alimentaires, l'activité physique, l'état nutritionnel et la santé.** Tous les grands problèmes de santé seront étudiés, entre autre l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, les dyslipidémies, les maladies cardiovasculaires, les cancers, etc.

Le but de cette étude est d'identifier des facteurs de risque ou de protection liés à la nutrition pour ces maladies, étape indispensable pour établir des recommandations nutritionnelles permettant de prévenir le risque de maladies et d'améliorer la qualité de la santé de la population actuelle et des générations futures.