

**La Meilleure
Formation**

Fiche Ressource

RESSOURCES



LEXIQUE NUTRITION

LEXIQUE

A

AA : Acide Aminé. Composant des protéines. Il y a 9 acides aminés dits essentiels car non produits par l'organisme.

Acide ascorbique : Vitamine C

Acide folique : Vitamine B9

AET : Apport énergétique Total. Correspond aux Kcal ou KJ nécessaires à l'organisme pour son fonctionnement (métabolisme + activité physique). Sa formule MB x NAP.

AGS : Acides gras saturés. Molécule qui ne permet pas l'ajout de molécules d'Hydrogène. Ont tendance à favoriser les dépôts de Cholestérol dans les artères et à augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

AGMI : Acides gras monoinsaturés. Aussi appelés oméga 9. Qui possède une double liaison hydrogène et qui peut donc se lier à une autre molécule.

AGPI: Acides gras Poly insaturés. Aussi appelés Oméga 3 et Oméga 6. Qui possède plusieurs liaisons hydrogènes.

AJR : Apports Journaliers Recommandés. Ce sont des valeurs réglementaires européennes. Elles sont utilisées dans l'étiquetage nutritionnel des vitamines et minéraux.

Alpha-Tocophérol : Vitamine E

ANC : Apport Nutritionnel Conseillé

ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. A pour mission d'évaluer les risques sanitaires.

Appertisation : Méthode de conservation en conserve.

LEXIQUE

A - B - C - D

Aw : Waterfactor. Besoin en Eau d'un micro-organisme

BE : Besoin énergétique. Se calcule avec la formule : $MB \times NAP$. Il est aussi appelé AET.

Bêta-Carotène : Vitamine A

Biodisponibilité : correspond à la proportion d'une substance qui atteint la circulation sanguine.

BNM : Besoin nutritionnel moyen

Ca : Calcium

Cholécalciférol : Vitamine D3

Cinquième Gamme : aliments sous vides pasteurisés ou stabilisés (au-rayon frais)

CIQUAL : Table de composition nutritionnelle des aliments éditée par l'ANSES

CUD : Coefficient d'Utilisation Digestive. Correspond au rapport entre la quantité ingérée et la quantité absorbée au niveau de l'intestin. Donne une notion de la qualité d'absorption.

Cuidité : fruit ou légume cuit (dessert ou entrée) ex : compote ou poireaux vinaigrette

Composante : Correspond à une portion dans un menu en collectivité. Entrée / Plat protidique / Accompagnement / Produit laitier / Dessert.

CV : Cardio-Vasculaire

Deuxième gamme : Conserves

DCI : dénomination Internationale Commune

DDM : date de durabilité Minimale. On peut consommer le produit jusqu'à cette date et au-delà si l'on juge que les qualités organoleptiques sont bonnes.

DLC : date limite de Consommation. On ne peut plus consommer le produit au-delà de cette date (à quelques jours près)

LEXIQUE

D – E – F – G

DHA : acide docosahexaénoïque. Acide gras essentiel non synthétisé par l'organisme. Est un des constituants des cellules nerveuses et joue un rôle important dans la structure des membranes. Il intervient également dans le développement et le fonctionnement du cerveau et de la rétine. Fait partie de la famille des oméga 3.

DJA : Dose journalière admissible

DES : Dose sans effet toxique

EGALIM : Loi pour l'égalité alimentaire. Prévoit entre autres l'obligation de proposer à titre expérimental un plat végétarien par semaine à l'école.

EPA : acide eicosapentaénoïque. Acide gras essentiel non synthétisé par l'organisme. Contribue à éviter l'agrégation des thrombocytes. Fait partie de la famille des Oméga 3.

Etiologie : ensemble des causes d'une maladie

FA : facteur d'agression. Est le facteur par lequel on multiplie le NAP en cas de maladie pour couvrir le besoin additionnel nécessaire à la réparation / protection de l'organisme. Il est compris entre 1.1 (fièvre) à 2.1 (brûlures)

Facteur Limitant : correspond à l'acide aminé essentiel manquant.

FE : Fer

Fer héminique : Fer d'origine animale

Fer non-héminique : Fer d'Origine végétale

Froid positif : entre 0 et 3°C

G : Glucides

GEMRCN ou GRCN : Groupe d'Etudes de Marché de Restauration Collective et Nutrition. Document qui définit les recommandations et les contrôles pour la restauration collective.

LEXIQUE

H - I - J - K - L - M

HACCP : Hasard Analysis Critical Point. Correspond à l'analyse des risques et de maîtrise des points critiques. Il est intégré au « pack hygiène » qui régule la restauration collective pour éviter les risques sanitaires.

IMC : Indice de masse corporelle (ou BMI en anglais – Body Mass Index). Permet de vérifier si le rapport poids / taille est dans la norme ou non. Calcul : Poids en kg / (Taille en mètres)². La norme est comprise entre 18.5 et 24.9.

INCO : Information du consommateur sur les denrées alimentaires. Règlementation relative à la mention des allergènes.

IR : Intervalle de référence. Est l'intervalle en pourcentage entre lequel on doit se situer.

JECFA : Joint FAO / WHO Expert Committee on Food Additives. Est un comité international d'experts scientifiques qui est administré conjointement par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ou World Health Organisation (WHO).

K : Symbole Chimique du Potassium

KJ : Kilojoules. Mesure de l'énergie

Kcal : Kilocalories. Mesure de l'énergie. 1Kcal = 4.18KJoules

L : Lipides

Macronutriments : Protéines / Lipides / Glucides

Micronutriments : Vitamines et Minéraux

Métabolisme : Ensemble des transformations chimiques et biologiques qui s'accomplissent dans l'organisme. On parle de métabolisme de base pour la quantité d'énergie nécessaire à l'organisme lorsqu'il est au repos (thermorégulation, réparation, digestion, respiration, ...)

LEXIQUE

M – N – O – P

MB : Métabolisme de base. Il se calcule selon la formule de Black & All.
Hommes : $1.083 \times (\text{poids en kg } 0.48 \times \text{taille en mètres } 0.5 \times \text{âge } -0.13)$
Femmes : $0.963 \times (\text{poids en kg } 0.48 \times \text{taille en mètres } 0.5 \times \text{âge } -0.13)$

Méthode des 5M : Permet d'identifier les risques liés au Matériel / Main d'œuvre / Méthode / Matière première / Milieu

MG : Matières Grasses

mg : milligrammes

mcg : microgrammes ou mg

Na+ : Symbole chimique du Sodium

NaCl : Symbole chimique du Chlorure de Sodium Sel de Table $1\text{g NaCl} = 400\text{mg Na}^+$

NAP : Niveau d'activité physique : il est compris entre 1.2 (personnes impotentes) et 2.4 (sportif ou travailleur de force). La moyenne est à 1.6.

OMS : Organisme Mondial de la santé

OGM : Organisme Génétiquement Modifié

Oméga 3 : Acide alpha-linolénique

Oméga 6 : Acide linoléique

P : Protéines

P : Phosphore

PES : La méthode PES est une façon de rédiger le diagnostic diététique : P= Problème / E= Etiologie (causes) / S = Symptôme. La formulation type est : En lien avec Comme en témoignent et qui se manifestent par

Plan alimentaire : Ensemble de structures de repas équilibrés pour une durée de plusieurs mois. Il se présente sous la forme d'un tableau indiquant les jours et les différentes composantes. Il est codifié au niveau des dénominations des plats.

LEXIQUE

P - Q - R - S - T - U - V - W

POA : Protéines d'Origine Animale

POV : Protéines d'Origine Végétale

Première gamme : aliments frais

Quatrième gamme : aliments sous atmosphère modifiée. Ex : salades en sachets

RNP : Références nutritionnelles pour la Population. Détermine la quantité de macro et micronutriments qui couvrent le besoin de presque toute la population considérée. Les RNP sont publiées par l'ANSES.

Stérilisation : Méthode de conservation longue durée. Standard 15 mn à 120°C. UHT quelques secondes à 140 – 150°C.

Surgelation : Méthode de conservation à -18° C

TIAC : Toxi Infection Alimentaire Collective. Correspond à 2 personnes qui présentent les mêmes symptômes suite à l'ingestion d'un aliment.

Toxoplasmose : maladie provoquée par un parasite ; le Toxoplasme. Risque majeur pour le fœtus pendant la grossesse.

Troisième gamme : Surgelés

Verre Standard : correspond à 10 g d'alcool ou 70kcal. Permet de visualiser les équivalences de la quantité selon les différents degrés d'alcool.

Vitamines Liposolubles : Vitamines A, D, E et K. Vitamines solubles dans les graisses, ce qui permet leur stockage dans les réserves graisseuses de l'organisme.

VPO : Viandes / Poissons / œufs. Cet acronyme est utilisé pour les protéines

Waterfactor (Aw): Besoin d'eau d'un micro-organisme



Fiche Ressource

La Meilleure Formation

**NUT
RESSOURCES**