

Royaume du Maroc
Ministère de la Santé
et de la Protection sociale



المملكة المغربية
+٥٧١٨٤٦ | ١٤٥٠٤٠٤٥
وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
+٥٤٥٤٥٠٤ | +٨٥٠٤٤٤ ٨ ٥١٤٥٠٤٤

Nutrition et Alimentation Scolaire et Universitaire

Référentiel 1 :

Directives Diététiques pour la préparation des menus au niveau
des Internats, Cantines et Restaurants Scolaires



 SantéJeunes

وزارة الصحة والحماية الاجتماعية
+٥٤٥٤٥٠٤ | +٨٥٠٤٤٤ ٨ ٥١٤٥٠٤٤
Ministère de la Santé et de la Protection Sociale





Nutrition et Alimentation Scolaire et Universitaire

Référentiel 1 :

Directives Diététiques pour la préparation des menus au niveau
des Internats, Cantines et Restaurants Scolaires

Edition 2025

Comité de rédaction et de lecture

Dr ABDELHAKIM Yahyane	Directeur de la Population, Ministère de la Santé et de la Protection Sociale
Dr ABDELMAJID Sahnoun	Chef de la Division de la Santé Scolaire et Universitaire (DSSU), Direction de la Population
Dr NABIL Benchama	Chef de la Division de la Santé Maternelle et Infantile (DSMI), Direction de la Population
Mme HASNAE Gamih	Responsable du Programme National de Nutrition, DSMI, Direction de la Population
Mme HAFIDA Boumarouane	Chef de Service de la Santé dans l'Enseignement Secondaire et Universitaire, DSSU, Direction de la Population
Pr KALTOUM Boutahar	Option Diététique et Nutrition à l'ISPITS de Rabat
Dr HANANE Azargui	Option Diététique et Nutrition, ISPITS de Rabat
Pr ABDELKADER Chibani	Option Santé Environnement, ISPITS de Rabat
Mr TAHAR Ouaourir	Chef de Service de la Santé dans l'Enseignement Préscolaire et Fondamental, DSSU, Direction de la Population
Dr MALIKA Moumane	Responsable de l'Unité de Santé des Adolescents et des Jeunes, DSSU, Direction de la Population
Mme OUAHBOUNE Sara	Cadre au Programme National de Nutrition, DSMI, Direction de la Population
Mme Amina TANOUTI	Cadre à la Division de la Santé Scolaire et Universitaire, Direction de la Population
Mme LAHKIM Hajar	Cadre au Programme National de Nutrition, DSMI, Direction de la Population
Mme AMMI Salma	Cadre au Programme National de Nutrition, DSMI, Direction de la Population
Mme LOUHMINI Israa	Cadre au Programme National de Nutrition, DSMI, Direction de la Population
Dr HANANE Yakouti	Cadre à la Division de la Santé Scolaire et Universitaire, Direction de la Population
Dr MOUNA Alami	Cadre à la Division de la Santé Scolaire et Universitaire, Direction de la Population
Mme FATIMA. Z Trhari	Cadre à la Division de la Santé Scolaire et Universitaire, Direction de la Population
Mr MEHDI Dahmani	Cadre à la Division de la Santé Scolaire et Universitaire, Direction de la Population

Préface

La nutrition et l'alimentation scolaires constituent un investissement bénéfique dans la santé, l'éducation et le développement des enfants et des adolescents. Cet investissement produit des effets positifs qui profitent également aux familles et aux communautés et contribuent à la croissance durable des nations. En effet, des apprenants en bonne santé et bien nourris sont susceptibles d'avoir de bonnes performances académiques et sociales, de profiter pleinement de leur potentiel et de mener une vie saine, avec des avantages intergénérationnels. Une alimentation saine et sécurisée permet de diminuer les risques de maladies, d'absentéisme associé et de décès permettant aux élèves de se concentrer sur les acquisitions et de s'épanouir au maximum. A cet effet, la promotion d'une alimentation saine et équilibrée chez les jeunes scolarisés a toujours fait partie intégrante de la politique du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale et du Ministère de l'Education Nationale, du Préscolaire et des Sports ainsi que de leurs partenaires.

Aujourd'hui, les enfants et les adolescents au Maroc sont confrontés à des défis majeurs liés au double fardeau de la malnutrition, et à des habitudes alimentaires susceptibles d'avoir des répercussions significatives sur leur santé physique et psychologique. Ces problématiques peuvent également avoir des conséquences sociales et économiques préjudiciables tout au long de leur vie.

Eu égard à l'ampleur de ce défi, il est nécessaire de se doter de directives nutritionnelles actualisées, qui tiennent compte des besoins nutritionnels des enfants et reflètent les engagements de notre pays dans l'atteinte des Objectifs du Développement Durable. Lesdites directives ont également pris en compte les dernières recommandations nutritionnelles de l'OMS de 2023 ainsi que celles émises par les autres organisations des Nations Unies en matière de nutrition et d'alimentation scolaire. De surcroît, elles déclinent la réglementation en vigueur en termes de sécurité et d'hygiène alimentaire.

Ainsi, le présent document, qui propose des lignes directrices actualisées et pratiques relatives à la préparation des menus au niveau des cantines et des restaurants scolaires, constitue un outil précieux pour les actions de suivi et d'évaluation de l'alimentation destinée aux élèves. Il aborde également les aspects liés à la qualité et à la sécurité alimentaire, tout en facilitant la communication entre les professionnels de la santé scolaire, ainsi que les responsables de la nutrition et de l'alimentation scolaire à tous les niveaux.

Monsieur Amine TEHRAOUI,
Ministre de la Santé et de la
Protection Sociale

Monsieur Mohamed Saad BERRADA,
Ministre de l'Éducation Nationale, du
Préscolaire et des Sports



Sommaire

I. Introduction	9
II. Contexte	11
III. Cadrage Général	13
IV. Bases diététiques pour la préparation des menus pour le jeune	14
1. Données générales sur les nutriments	14
2. Les groupes d'aliments	19
3. L'équilibre alimentaire.....	26
4. Les besoins nutritionnels de l'enfant et de l'adolescent	28
V. Directives pour l'élaboration des menus pour les cantines scolaires et les internats	32
1. Préalables.....	32
2. Structure d'une journée alimentaire	32
3. Grammage et fréquence de consommation	34
4. Choix des Aliments.....	34
5. Directives nutritionnelles pour une Alimentation Scolaire et Universitaire basée sur la Production locale (ASBPL).....	35
6. La disponibilité des aliments : La saisonnalité et la diversité.....	37
7. Modes de cuisson et de préparation.....	37
8. L'assaisonnement des repas	40
9. Etablissement d'un menu équilibré.....	40
10. Composition de quelques préparations alimentaires.....	42
11. Exemples de Menu alimentaire selon les tranches d'âge et les saisons.....	43
VI. Règles d'hygiène et de sécurité alimentaire	47
1. Le personnel (Main-d'œuvre).....	48
2. Les locaux (Milieu)	51
3. Les équipements (Matériel).....	54
4. Les denrées alimentaires (Matières premières)	57
5. Le fonctionnement et organisation (Méthode)	68
6. Mesures spécifiques à prendre en cas de Toxi-Infection Alimentaire Collective (TIAC).....	71
Annexes	73

Liste des tableaux

Tableau 1 : Vitamines liposolubles, Rôles et Sources.....	16
Tableau 2 : Vitamines hydrosolubles, Rôles et Sources.....	17
Tableau 3 : Principaux sels minéraux, Rôles et Sources.....	18
Tableau 4 : Principaux oligoéléments, Rôles et Sources.....	19
Tableau 5 : Groupes d'aliments à privilégier et Recommandations.....	19
Tableau 6 : Recommandations alimentaires	28
Tableau 7 : Les besoins énergétiques estimés des enfants et des adolescents d'âge scolaire selon le sexe, l'âge et le niveau d'activité physique.....	29
Tableau 8 : Grammage et fréquence de consommation des aliments recommandés pour les convives des cantines et restaurants scolaires et internats.....	34
Tableau 9 : Méthodes de cuisson à privilégier et à éviter.....	38
Tableau 10 : Exemple de menu pour les enfants de 4-9ans.....	43
Tableau 11 : Exemple de menu pour les enfants de 10-13ans.....	44
Tableau 12 : Exemple de menu alimentaire des enfants de 14-18 ans.....	45
Tableau 13 : Exemple de menu alimentaire du mois sacré de ramadan pour les enfants de 10-18 ans.....	46
Tableau 14: Température de conservation des aliments et date limite de consommation.....	59
Tableau 15: Qualité des viandes.....	63
Tableau 16: Qualité des œufs.....	64
Tableau 17 : Qualité des poissons.....	64
Tableau 18: Qualité des denrées alimentaires.....	65
Tableau 19 : Température de transport et réception des aliments.....	66

Liste des figures

Figure 1 : Le logo générique «Siha wa Salama».....	35
Figure 2 : Le logo soleil pour le sel iodé.....	35
Figure 3 : Avantages de l'ASPL.....	36

Acronymes

ADN	Acide Désoxyribonucléique
AGS	Acides Gras Saturés
AGMI	Acides Gras Mono-Insaturés
AGPI	Acides Gras Poly-Insaturés
AET	Apport Énergétique Total
AS	Alimentation Scolaire
ASPL	Alimentation Scolaire et Universitaire basée sur la Production Locale
CPS	Cahier des Prescriptions Spéciales
DLC	Date Limite de Consommation
EFA	Equivalent en Folate Alimentaire
EAR	Equivalent d'Activité de Rétinol
ENN	Enquête Nationale de Nutrition 2019
FAO	Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture
GSHS	Global School-Based Student Health Survey
HACCP	Analyse des dangers et points critiques pour leur maîtrise
OMS	Organisation Mondiale de la Santé
ODD	Objectifs de Développement Durable
TIAC	Toxi-Infection-Alimentaire-Collective
PAM	Programme Alimentaire Mondial
MNT	Maladies Non Transmissibles
UNESCO	Organisation des Nations unies pour l'Éducation, la Science et la Culture
UNICEF	Fonds des Nations Unies pour l'Enfance



Remerciements

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à l'égard de toutes les personnes ayant contribué à la mise à jour des directives diététiques pour la préparation des menus au niveau des cantines et restaurants scolaires et universitaires. Ce travail est le fruit d'une collaboration riche et fructueuse entre la Division de la Santé Scolaire et Universitaire et le Programme National de Nutrition au sein de la Direction de la Population ainsi que les entités concernées au niveau de la Direction de l'Epidémiologie et de Lutte contre les Maladies, Ministère de la Santé et de la Protection Sociale.

Nous tenons à remercier particulièrement les professeurs de l'Institut Supérieur des Professions Infirmières et Techniques de Santé de Rabat, Pr BOUTAHAR Keltoum, Dr AZARGUI Hanane et Pr CHIBANI Abdelkader ainsi que les membres du Comité Scientifique Technique et Consultatif de Nutrition et toutes les parties prenantes qui ont apporté leur précieuse contribution à ce travail. Votre engagement et votre expertise ont été essentiels à la réalisation de ce projet.

I - Introduction

Il est prouvé que les interventions basées sur la promotion de l'alimentation saine et équilibrée auprès des enfants et des adolescents jouent un rôle très important dans la prévention et la prise en charge des maladies non transmissibles. Elles favorisent le maintien des meilleures conditions physiques et mentales et contribuent à l'amélioration de leurs capacités cognitives et au développement des fonctions exécutives essentielles à la gestion de leurs comportements et à l'aboutissement des apprentissages pour de meilleurs résultats scolaires et sociaux. Les interventions en matière de nutrition et d'alimentation scolaire sont également garantes du développement économique et contribuent à la réalisation de plusieurs Objectifs de Développement Durable à l'horizon de 2030.

Cependant, la transition alimentaire et la transformation des habitudes alimentaires sont largement responsables de l'augmentation des cas de surpoids et d'obésité ainsi que de l'émergence de la malnutrition aiguë et la persistance de carences en micronutriments constituant ainsi un enjeu majeur de santé publique.

Pour cela, il est essentiel que les enfants et les adolescents, dès leur jeune âge, adoptent et bénéficient d'un mode de vie sain et d'une alimentation équilibrée, car cela joue un rôle crucial dans leur développement physique et cognitif et conditionne leur niveau de santé et de bien-être tout au long du cycle de vie.

Dans notre pays, des efforts considérables ont été déployés par les départements institutionnels concernés. L'objectif est d'améliorer l'état nutritionnel de la population marocaine durant tout le cycle de vie, de promouvoir un mode de vie sain et des habitudes alimentaires saines, de garantir une alimentation saine et équilibrée, y compris les enfants, les adolescents et les jeunes et de lutter contre les troubles et carences.

Cependant, l'évaluation de l'état des lieux des indicateurs nutritionnels et des comportements alimentaires chez les enfants et les adolescents démontrent une situation identique au constat précédant : la persistance de certains troubles nutritionnels et carences en micronutriments et l'émergence d'autres formes de malnutrition en l'occurrence le surpoids et l'obésité. A cela s'ajoutent des comportements non adéquats en termes d'alimentation complémentaire et de respect de la fréquence des repas pour les enfants scolarisés telle recommandée par l'OMS.

Ces résultats interpellent sur la nécessité de renforcer et de consolider les actions de lutte contre ces carences et troubles et d'assurer leur pérennité dans un cadre multisectoriel et multidisciplinaire.

Dans ce cadre, les écoles, en tant qu'institutions formant les futures générations, jouent un rôle essentiel dans la promotion d'environnements propices à des choix alimentaires sains et équilibrés. Les cantines et restaurants scolaires offrent une plateforme idéale pour mener des actions coordonnées, visant à réduire les principaux facteurs de risque et à améliorer l'état nutritionnel des apprenants.

A cet effet, et dans le cadre de ses efforts de collaboration intersectorielle pour améliorer la santé et le bien-être des apprenants, le Ministère de la Santé et de la Protection Sociale a procédé à la révision des Directives Diététiques pour la préparation des menus au niveau



des cantines et des restaurants scolaires élaborés en 2013.

L'objectif est de fournir un cadre institutionnel actualisé, selon les dernières recommandations internationales éditées par l'Organisation Mondiale de la Santé en 2023, pour élaborer des menus qui répondent aux besoins nutritionnels spécifiques aux élèves et étudiants, tout en respectant les normes d'hygiène nécessaires à la préparation et à la manipulation des aliments depuis la production jusqu'à la consommation.

Ce cadre de référence s'adresse, en premier, aux professionnels de l'éducation nationale au niveau national ainsi que leurs acteurs régionaux et locaux qui trouveront des lignes directrices pour des menus répondant aux normes en termes d'apports nutritionnels et des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.

Les professionnels de la santé et autres partenaires peuvent se référer à ce guide pour des recommandations de bonnes pratiques nutritionnelles et alimentaires des enfants et des adolescents scolarisés ainsi que pour la conception des outils du suivi-évaluation de la sécurité et de l'hygiène au niveau des structures chargées de la nutrition et l'alimentation au niveau des cantines et des restaurants scolaires.

II - Contexte

1 - Situation nutritionnelle des enfants au Maroc

Au Maroc, la progression des indicateurs relatifs à la nutrition souligne les efforts conséquents déployés pour améliorer l'état de santé des enfants en particulier et de la population de façon générale, avec toutes les retombées positives qui en découlent pour le pays. Notre pays a noté le recul de certaines formes sévères de malnutrition, telles que le kwashiorkor, le marasme, le rachitisme carenciel, et plus récemment, la diminution des cas d'insuffisance pondérale, d'émaciation et, dans une moindre mesure, le retard de croissance. Cependant, le surpoids et l'obésité gagnent en ampleur à l'échelle nationale, affectant tant les enfants que les adultes.

L'état nutritionnel des enfants marocains âgés de 6 à 12 ans et de 13 à 17 ans présente une situation complexe, influencée par divers facteurs socio-économiques, géographiques et culturels. Les enquêtes nationales, telles que l'Enquête Nationale de Nutrition (ENN) de 2019 et l'Enquête Mondiale sur la Santé des Élèves (GSHS) 2016, offrent une vue d'ensemble des défis et des progrès réalisés dans ce domaine.

Selon l'ENN, les enfants âgés de 6 à 12 ans affichent une prévalence d'émaciation de 2,9% et un retard de croissance de 11,3%. Toutefois, la surcharge pondérale touche 18,4%, dont 5,4% sont obèses. La distinction entre les milieux urbains et ruraux montre que le retard de croissance est plus prononcé en milieu rural, tandis que l'obésité est plus courante en milieu urbain. En ce qui concerne la diversité alimentaire, 39,1% des enfants ont une alimentation peu diversifiée, avec une plus grande diversité observée en milieu urbain 65,8% comparé au milieu rural 54,5%.

Les carences en micronutriments restent préoccupantes, l'anémie affecte 23,8% de la même tranche, dont 14,3% souffrent d'anémie modérée à sévère, avec une prévalence plus élevée en milieu urbain 26,5%. La carence en fer touche 11,9% des enfants, et la carence en vitamine A est estimée à 10,9%. La carence en iode est également significative, touchant 21,6% des enfants, particulièrement dans certaines régions comme Beni Mellal-Khénifra et Marrakech-Safi et Draa-Tafilalet.

L'Enquête Mondiale sur la Santé des Élèves (GSHS) souligne qu'au niveau national 7,9% des adolescents scolarisés présentent une insuffisance pondérale 2016, plus fréquente chez les garçons (10,8%) et en milieu rural (9,8%). Le surpoids concerne 13,9% des élèves, avec une prédominance en milieu urbain (14,7%) et chez les filles (17,9%). L'obésité touche 2,9% des adolescents. La consommation de légumes est faible, avec seulement 27,9% des élèves qui les consomment trois fois ou plus par jour, et 36,2% ne prennent pas de petit-déjeuner, une pratique plus courante chez les filles (44,6%) et les élèves du milieu urbain 37,5%.

Des enquêtes soulignent des améliorations dans certains domaines, mais révèlent également des disparités persistantes et des défis à relever. Les efforts pour améliorer la diversité alimentaire, réduire les carences en micronutriments et promouvoir des habitudes alimentaires saines doivent se poursuivre. Les programmes de nutrition doivent mettre



en œuvre des interventions à double usage pour lutter contre le double fardeau de la malnutrition qu'affronte notre pays.

2 - Considérations de l'alimentation scolaire par rapport aux ODD

Selon l'OMS, les programmes de l'alimentation scolaire garantissent les conditions d'un développement optimal de l'adolescent et du jeune : une croissance harmonieuse, un développement cognitif et moteur, une immunité et résistance aux infections et un bien-être global. En outre, ladite alimentation n'a pas pour objectif seulement de répondre à ces besoins physiologiques et nutritionnels mais elle a aussi l'ambition de sensibiliser et d'orienter l'ensemble des intervenants dans ses programmes vers les dimensions diététiques à savoir, l'équilibre nutritionnel, le transfert de la culture culinaire, la promotion de l'hygiène alimentaire, le renforcement de la protection sociale et la contribution au développement durable.

En effet, un état nutritionnel optimal des plus jeunes est essentiel pour atteindre plusieurs des Objectifs de Développement Durable, et de nombreux ODD ont un impact sur la sécurité nutritionnelle. La nutrition est donc liée aux objectifs et aux indicateurs au-delà du simple objectif 2 portant sur la faim. Ainsi, l'alimentation scolaire contribue à la réalisation d'un grand nombre d'objectifs de développement durable en plus de l'ODD 2 relatif à (faim zéro), à savoir l'ODD 3 (santé), l'ODD 4 (éducation pour tous), l'ODD 5 (égalité des sexes) et l'ODD 12 (consommation et production responsable).

De ce fait, elle présente l'avantage d'offrir un excellent retour sur investissement en matière de nutrition des enfants, des adolescents et des jeunes. Lorsqu'ils sont bien réalisés, les programmes d'alimentation scolaire, surtout quand ils sont basés sur la production locale, améliorent la santé et l'éducation des générations montantes, contribuent à aider les petits exploitants agricoles, en particulier les producteurs autochtones et les femmes rurales et favorisent l'égalité des sexes, ce qui crée les conditions idéales pour développer une politique publique en faveur d'un système alimentaire durable.

En somme, l'une des pierres angulaires pour contribuer à la réalisation des objectifs du développement durable consiste à la révolution de l'alimentation scolaire sur la base d'un approvisionnement en produits locaux et biologiques capable de promouvoir une alimentation plus saine pour les enfants, les adolescents et les jeunes. Cette approche favorise également le développement économique des communautés locales en soutenant les petits producteurs agricoles. Aussi, l'intégration de la saisonnalité dans les menus scolaires, en choisissant des aliments de saison, garantit une meilleure qualité nutritionnelle et gustative de notre population cible et assure un impact significatif sur la santé et le bien-être des apprenants.¹

1 - Rapport sur la situation de l'alimentation scolaire dans le monde, ONU et FAO 2022.

Intégration des ODD, PNUD 2015.

Alimentation scolaire issue de la production locale, ONU et FAO 2020.

Chaire Unesco Alimentations du monde, rapport 2023.

III - Cadrage général

1 - Bénéficiaires et utilisateurs

Bénéficiaires :

- Les élèves du primaire et du secondaire constituent des bénéficiaires directs de la prestation de restauration scolaire ;
- Les parents, familles et communautés locales vont bénéficier des retombées positives de l'action en termes d'alimentation scolaire proposée par ce référentiel.

Utilisateurs :

Les utilisateurs sont constitués des acteurs suivants :

- Les intervenants dans le processus de conception de programmes d'alimentation scolaire intégrant les différents secteurs concernés, aussi bien à l'échelle nationale, régionale et locale, relevant du public ou du privé.
- Les professionnels de l'éducation, de la santé et d'autres secteurs ou acteurs chargés de l'alimentation scolaire utiliseront ce référentiel pour des fins formative ou pour l'évaluation de la nutrition des élèves et de l'hygiène et sécurité alimentaire des apprenants.
- Les gestionnaires de la restauration scolaire relevant du public ou du privé, trouveront notamment, en cas de sous-traitance des prestations, des orientations nationales pour l'élaboration et suivi des Cahier des Prescriptions Spéciales (CPS).

2 - But

Le but de ce référentiel est de renforcer la politique du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale et de pérenniser ses efforts dans le cadre de la santé et la nutrition des enfants, des adolescents et des jeunes notamment, ceux relevant des établissements d'éducation et de formation.

3 - Objectifs

3.1 - Objectif général

Contribuer à l'amélioration des indicateurs nutritionnels de la population des enfants et des adolescents et favoriser l'hygiène et la sécurité alimentaire des apprenants au Maroc.

3.2 - Objectifs spécifiques

- Actualiser les directives nutritionnelles destinées à la préparation des menus au niveau des cantines et des restaurants scolaires, élaborées en 2013;
- Elaborer des normes et standards nutritionnels en matière d'Alimentation Scolaire issue de la Production Locale ;
- Mettre à disposition des acteurs chargés de l'alimentation scolaire un cadre de référence pour l'élaboration des menus conformes ;
- Renforcer l'accès des élèves à une alimentation saine et équilibrée qui réponds à leurs besoins ;

- Renforcer les connaissances nutritionnelles du personnel chargé de la restauration scolaire ;
- Mettre à la disposition des utilisateurs un outil pratique pour l'évaluation de l'hygiène et de la sécurité alimentaire dans les prestations de l'alimentation scolaire.

IV - Bases diététiques pour la préparation des menus pour l'enfant et l'adolescent

1 - Données générales sur les nutriments :

1.1 - Les macronutriments :

a) Les protéines :

- Les protéines sont des éléments essentiels de l'organisme qui sont nécessaires à la croissance et au développement des enfants et des adolescents, à la santé des os, au développement musculaire, à l'intégrité cellulaire, au remplacement des tissus et à la réparation du corps.
- Elles ont un rôle énergétique secondaire (1g de protéine dégage 4kcal).
- Il existe 2 différentes sources protéiques :

* Les protéines d'origine animale, source majeure d'acides aminés essentiels, on les retrouve dans :

- Les viandes, les poissons et les œufs.
- Les produits laitiers (yaourts, fromages...).

* Les protéines d'origine végétale, on les retrouve dans :

- Les légumes secs (lentilles, fèves, pois cassés...).
- Les céréales et dérivés (riz, blé, pâtes, pain...).


Il est à noter que les protéines d'origine animale sont mieux utilisées par l'organisme que les protéines d'origine végétale d'où l'intérêt de faire certaines associations entre les aliments d'origine animale et ceux d'origine végétale d'une part et entre les différents aliments d'origine végétale d'autre part pour obtenir un apport protéique de Haute valeur biologique.

Exemples d'associations :

- Aliment d'origine animale + aliment d'origine végétale : Lait + riz ou petit lait (Lben) + belboula.
- Aliment d'origine végétale + aliment d'origine végétale : semoule (couscous) + pois chiche.

b) Les lipides :

Les lipides sont des composants structurels intégraux des hormones et des membranes cellulaires, et un macronutriment essentiel nécessaire à une bonne absorption des vitamines liposolubles (A, D, E et K) et à une croissance et un développement adéquat.



Elles ont un rôle énergétique important (1g de lipide dégage 9kcal). Des apports élevés en lipides sont cependant associés à un risque accru d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer.

Les acides gras sont les constituants majeurs des lipides, on distingue :

- Les acides gras saturés (AGS) présents surtout dans les aliments d'origine animale ;
- Les acides gras mono-insaturés (AGMI) présents surtout dans les aliments d'origine végétale notamment l'huile d'olive ; On leur accorde des bénéfices cardio-protecteurs ;
- Les acides gras poly-insaturés (AGPI) présents surtout dans les aliments d'origine végétale et les poissons gras. Parmi ceux-ci, on distingue des oméga 3 et les oméga 6 entrant dans la constitution des membranes cellulaires et surtout des membranes des cellules nerveuses. On leur accorde également des bénéfices cardio-protecteurs.

c) Les glucides :

Les glucides sont le principal carburant énergétique du corps (1g de glucides dégage 4 kcal).

Les sources recommandées de glucides comprennent les légumes, les fruits, les légumineuses et les céréales...

On distingue deux types de glucides de part leur composition physico-chimique :

- Les glucides complexes : apportés par les féculents (céréales, pâtes, riz, pomme de terre, pain et légumes secs...).
- Les glucides simples : apportés par les fruits et les produits sucrés (exemple : bonbon, miel, confiture...).

L'indice glycémique :

L'indice glycémique se définit comme étant un critère de classement des aliments contenant des glucides, basé sur leurs effets sur la glycémie durant 2 heures après l'ingestion d'une portion contenant 50 g de glucides de l'aliment testé. Il s'exprime en pourcentage, en comparaison d'un aliment de référence ayant un indice glycémique à 100 par convention (le glucose, ou le pain blanc). Les aliments sont généralement classés en trois catégories : indice glycémique bas, modéré, et élevé.

Cependant, l'indice glycémique seul ne suffit pas, et la charge glycémique doit être également prise en compte pour refléter la taille de la portion et plus précisément la capacité de l'aliment à élever la glycémie, en fonction de la portion consommée.

La charge glycémique :

La charge glycémique c'est une notion relativement récente qui prend en compte à la fois l'index glycémique de l'aliment et la quantité des glucides dans la portion consommée.

Cette notion tient en compte l'aspect qualitatif et quantitatif des aliments consommés. Les aliments sont généralement classés en trois catégories : charge glycémique basse, modérée, et élevée. (Voir les tableaux détaillés dans les annexes)².

2 - L'actualité de l'indice glycémique, Médecine des Maladies Métaboliques, Septembre 2018.

1.2 - Micronutriments :

Le terme micronutriment englobe les vitamines, les sels minéraux et les oligo-éléments.

a) Les vitamines

Les vitamines sont des substances sans valeur énergétique mais pourtant indispensables pour l'organisme. Ces substances sont en effet nécessaires à un grand nombre de processus physiologiques. De ce fait leur apport par l'alimentation est primordial pour le fonctionnement harmonieux de l'organisme.

Les vitamines sont impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques: construction de l'organisme (croissance,développement du squelette...), fonctionnement et entretien du corps (transformation et utilisation des macronutriments, vision, coagulation du sang, systèmes musculaire, nerveux, immunitaire, fabrication d'ADN ...).

Une alimentation équilibrée et diversifiée permet de couvrir les besoins de l'organisme. En outre, des apports adéquats en vitamines sont un pré requis dans la prévention de nombreuses pathologies (maladies liées au vieillissement, maladies cardiovasculaires, cancers...).

Un apport trop élevé de vitamines n'améliore pas les performances d'un organisme, leur surconsommation peut avoir, à moyen ou long terme, des effets toxiques. A l'inverse, un apport insuffisant entraîne des déficits, voire des carences associées à des troubles cliniques et/ou pathologiques.

Les vitamines sont classées en deux catégories :

- Les vitamines liposolubles A, D, E, K (c'est-à-dire qui peuvent se dissoudre dans la matière grasse). Les vitamines D et E sont stockées dans les tissus adipeux et la vitamine A stockée en quantité importante dans le foie. Leur capacité à être accumulées par l'organisme entraîne un risque potentiel de toxicité en cas de surdosage ;
- Les vitamines hydrosolubles (c'est-à-dire qui peuvent se dissoudre dans l'eau) du groupe B (B1, B2, B3 ou PP, B5, B6, B8, B9 et B12) et C. Elles peuvent être stockées, mais les risques de surdosage sont moins élevés en raison de leur élimination dans les urines.³

Tableaux récapitulatifs des rôles et sources des vitamines

Tableau 1 : Vitamines liposolubles, Rôles et Sources.

Vitamines	Rôles	Sources
Vitamine A	<ul style="list-style-type: none">• Anti-oxydant.• Synthèse de l'hormone de croissance.• Vision.• Entretien de la peau.	Vitamine A : produits animaux comme les abats (foie), jaune d'œuf, lait et produits laitiers (beurre, fromage...), huiles enrichies Pro vitamine A (précurseur de la vitamine A) : les végétaux et particulièrement ceux colorés en jaune, vert, rouge ou orange.
Vitamine D	<ul style="list-style-type: none">• Absorption et fixation du calcium sur l'os.	Poissons gras et produits laitiers non allégés en matière grasse synthétisée au niveau de la peau sous l'action du soleil- huiles enrichis

3 - Alimentation Et Nutrition Humaine / l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Vitamine E	<ul style="list-style-type: none"> • Anti-oxydant. • Prévention du vieillissement cellulaire. • Protectrice contre les maladies cardiovasculaires. • Améliore la fertilité. 	Huiles, margarines, fruits secs et oléagineux.
Vitamine K	<ul style="list-style-type: none"> • Intervient dans la coagulation sanguine. 	Légumes frais, abats et viande.

Tableau 2 : Vitamines hydrosolubles, Rôles et Sources.

Vitamines	Rôles	Sources
Vitamine B1	Vitamine du système nerveux. Favorise la croissance.	Abats, germes de blé, légumes secs, céréales complètes, pommes de terre, orange.
Vitamine B2	Métabolisme glucidique, lipidique et protéique.	Abats, viandes, poissons, Fruits secs et oléagineux, légumes frais, fruits frais,
Vitamine B3	Maintien du bon état cellulaire.	Abats, viande et poisson, fruits secs, légumes secs, pomme de terre.
Vitamine B5	Métabolisme glucidique et lipidique.	Abats, viandes, œufs, amandes.
Vitamine B6	Régulation de la construction de tissus	Abats, viandes, poissons, lait et produits laitiers, légumes secs, céréales complètes,
Vitamine B8	Utile au bon fonctionnement de l'intestin.	Abats, œufs, champignons, lentilles.
Vitamine B9 (acide folique)	Participe avec la vitamine B12 à la formation des globules rouges. (Vitamine antianémique)	Légumes frais à feuilles vertes et certains légumes frais comme le fenouil, farines enrichies...
Vitamine B12	Favorise la formation des globules rouges. (Vitamine antianémique). Fonctionnement du système nerveux.	Foie, viande, huîtres.
Vitamine C	Vitamine anti-fatigue et anti-infectieuse, anti-oxydant, elle potentialise l'absorption du fer végétal.	Fruits frais et légumes frais.

b) Les éléments minéraux

Les éléments minéraux sont des substances de type minéral indispensables au bon fonctionnement des organismes vivants, ils représentent environ 4% du poids corporel mais interviennent dans une large gamme de fonctions : minéralisation, contrôle de l'équilibre en eau, systèmes enzymatiques et hormonaux, système musculaire, nerveux et immunitaire (il n'y a pas de fabrication d'hormone thyroïdienne sans iode, pas de fabrication d'hémoglobine sans fer et pas de contraction musculaire sans calcium, potassium et magnésium...).

Les apports quotidiens en éléments minéraux permettent de compenser les pertes et une alimentation équilibrée et diversifiée permet de garantir ces apports. Les éléments minéraux

sont solubles dans l'eau, d'où une perte plus ou moins importante en fonction des modes de préparation des aliments.⁴

Ils se répartissent en deux grandes familles : les macro-éléments et les oligoéléments, qui se répartissent à leur tour en deux familles : essentiels et non-essentiels.

Macro-éléments

Les minéraux sont des substances minérales, ou éléments chimiques, présents en grande quantité dans l'organisme. (Une concentration en poids corporel d'au moins 0,1 g/kg) et nécessitent un apport journalier de l'ordre de 1 mg/kg/jour.

Ils sont présents sous formes d'électrolytes, d'oxydes, de sels minéraux. Ce sont principalement le calcium (Ca), le magnésium (Mg), le phosphore (P), le potassium (K), le sodium (Na), le soufre (S).

Tous ces macro-éléments sont essentiels.

Oligoéléments

Les oligoéléments sont des substances minérales présentes en faible quantité au sein du corps humain (concentration dans l'organisme est inférieure ou égale à 1 ppm, c'est-à-dire 1 mg/kg du poids corporel).

On les différencie selon deux grandes familles, les «essentiels» et les «non-essentiels» :

- Oligoéléments essentiels : ce sont des oligoéléments dont la carence ou bien l'excès produisent des troubles importants de l'organisme.
- Oligoéléments non essentiels : ils n'ont pas d'action physiologique qui leur soit spécifiquement associée. Ils ne sont pas présents naturellement dans l'organisme.
- Ce sont principalement : aluminium (Al), argent (Ag), bismuth (Bi), or (Au).⁵

Tableau 3 : Principaux sels minéraux, Rôles et Sources.

Sels minéraux	Rôles	Sources
Calcium	• Constituant essentiel des os et des dents.	Produits laitiers, fruits secs et oléagineux, fruits et légumes frais, certaines eaux minérales.
Phosphore	• Intervient en synergie avec le calcium dans la formation des os et de dents.	Viandes, poisson, abats, produits laitiers, légumes secs, céréales complètes et fruits oléagineux.
Magnésium	• Bon fonctionnement nerveux et musculaire.	Fruits secs et oléagineux, céréales entières, légumes secs, chocolat.
Sodium	• Régularise tous les mouvements d'eau dans l'organisme.	Gâteaux salés, pain, fromages, condiments.
Potassium	• Régularise les mouvements d'eau. • Participe à la contraction des muscles du cœur.	Tous les fruits et légumes.

4 - Alimentation Et Nutrition Humaine / l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

5 - Frédéric Élie, Notions sur les oligoéléments et minéraux en nutrition.

Tableau 4 : Principaux oligoéléments, Rôles et Sources.

Oligoéléments	Rôles	Sources
Fer	<ul style="list-style-type: none"> • Composition de l'hémoglobine des globules rouges 	Abats, la viande rouge, les autres viandes, les œufs, les lentilles, farines enrichies...
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant, stimule l'immunité ; lutte contre les problèmes de peau. • Nécessaire à la synthèse des protéines et au métabolisme de la vitamine A. 	Viande, œuf, fromage, agrumes.
Sélénium	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydant. 	Céréales complètes, fruits et légumes.
Iode	<ul style="list-style-type: none"> • Élément essentiel dans la composition d'hormones thyroïdiennes. 	Poissons et sel iodé.

c) Autres :

Les fibres alimentaires :

Les fibres alimentaires sont des glucides présents dans les produits végétaux (céréales, fruits, légumes, légumineuses...) tels qu'ils sont habituellement consommés par l'homme, et non digérées par l'intestin grêle. Les fibres jouent un rôle important dans le maintien d'une bonne fonction intestinale -(un rôle satiétogène), la réduction des taux de cholestérol et de glucose dans le sang et la prévention du risque de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains types de cancers.

Eau :

L'eau est un nutriment vital et élément constitutif de nos cellules et tissus, est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il est crucial pour la thermorégulation, fonction cognitive, santé de la peau, gestion du poids, fonction gastro-intestinale, santé rénale.

2 - Les groupes d'aliments :

Chaque aliment a ses propres caractéristiques en termes de nutriments, vitamines, minéraux, eau, et fibres alimentaires.

Tableau 5 : Groupes d'aliments à privilégier et Recommandations.

Aliments	Recommandations	Avantages
	<p>Légumes</p> 	

<ul style="list-style-type: none"> - Tous les légumes crus - Tous les légumes cuits - Légumes féculents, exemple pois, maïs... - La pomme de terre et ses variétés ne sont PAS incluses. 	<ul style="list-style-type: none"> - Manger chaque jour des légumes de couleurs différentes, cela garantira l'apport de nombreux nutriments différents, de plus, la variété des couleurs incite à manger davantage les légumes. - Choisir des légumes de saison et locaux. - Manger les légumes crus le plus souvent possible, car ils perdent une partie de leurs nutriments lorsqu'ils sont cuits. Les légumes doivent être très bien lavés. - Offrir des légumes crus, comme collation tel (concombre, de la carotte, de la tomate, etc.) - Ne pas stocker les légumes pendant de longues périodes et les consommer le plus tôt possible après l'acquisition, car de cette façon, les nutriments qu'ils contiennent sont mieux préservés. - Pour augmenter la consommation de légumes cuits ou crus, ajouter les davantage aux préparations, surtout celles destinées aux enfants. Par exemple ajouter des carottes, des poivrons ou des tomates râpées aux gratins. - Essayer différentes façons de cuisiner et de servir les légumes (ex. : brochettes de légumes, pizza aux légumes). 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines et minéraux. - Fibres. - Eau. - Glucides simples
--	--	---

Fruits



<ul style="list-style-type: none"> - Tous les fruits crus. - Tous les fruits secs. - Jus de fruits naturels (100% sans sucre ajouté). 	<ul style="list-style-type: none"> - S'assurer que les enfants mangent des fruits de couleurs différentes chaque jour, cela garantira l'apport de nombreux nutriments différents, de plus, la variété des couleurs incite les à manger davantage de fruits. - Choisir des fruits de saison et locaux. - Privilégier les fruits comme collation ainsi qu'en dessert. - Ajouter des fruits au yaourt ou à la salade (par exemple, raisins secs, grenade, pomme). - Donner des fruits aux enfants comme collation à l'école, lors d'une sortie scolaire ou lorsqu'ils sont en déplacement, préférer les fruits faciles à nettoyer, par exemple la banane, la mandarine. - Jus de fruits : 	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamines et minéraux. - Fibres. - Eau. - Glucides simples
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les fruits frais plutôt que les jus de fruits naturels, les fruits frais sont plus riches en fibres. • Un demi-verre (125 ml) de jus naturel équivaut à une portion de fruit. • Si consommation de jus, veiller à ce qu'il ne dépasse pas un demi-verre par jour. Ceci est recommandé car lors de la préparation du jus, une partie des fibres et d'autres nutriments du fruit sont perdus. • Éviter de consommer des jus de fruits, des boissons aux fruits ou des compotes du commerce, qui contiennent des sucres ajoutés et/ou des conservateurs, la consommation accrue de ces produits, en raison de leur teneur élevée en sucre, peut entraîner une augmentation du poids corporel au-delà de la normale et l'apparition de caries surtout chez les enfants. • La consommation accrue de jus (frais et commerciaux), surtout par les enfants entraîne une diminution de la consommation d'autres aliments riches en nutriments. 	
--	--	--

Lait et produits laitiers



<ul style="list-style-type: none"> - Le lait - Produits laitiers, par exemple yaourt, fromage, etc. - Le beurre n'est PAS inclus (inclus dans les graisses et les huiles). 	<ul style="list-style-type: none"> - Le lait est important surtout pour les enfants et doit être consommé quotidiennement, juste au cas où l'enfant ne boirait pas de lait du tout, veiller à ce qu'il consomme d'autres types de produits laitiers comme du yaourt ou du fromage. - Éviter autant que possible le lait chocolaté standardisé et le lait sucré. - Préférer les fromages naturellement faibles en gras et en sel. - Éviter d'utiliser de la crème dans les aliments et remplacer la par du lait ou du yaourt faible en gras, par exemple préparer des sauces au yaourt pour les pâtes ou préparer le riz avec du yaourt, de l'huile d'olive, des herbes et du jus de citron. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protéines de haute valeur biologique - Calcium. - Phosphore
---	---	---

Céréales et dérivés



- Céréales
- Blé, avoine, orge, seigle, etc.
- Riz
- Produits céréaliers
- Farine
- Pain
- Produits de boulangerie simples, par exemple toasts, noix, chapelure, craquelins
- Pâtisseries complexes, par exemple pâtes, tartes
- Pâtes, par exemple spaghetti, orge, nouilles
- Divers produits céréaliers, par exemple flocons d'avoine, son
- Céréale
- La pomme de terre et ses variétés.


- Opter pour des céréales complètes (par exemple, du pain de blé entier, des pâtes de blé entier), plutôt que des céréales raffinées (par exemple, du pain blanc, des spaghettis blancs), car elles sont riches en fibres, de plus, les grains entiers subissent moins de transformations, ce qui préserve les vitamines et autres nutriments présents dans leur enveloppe externe et leur germe.
- Pour choisir des produits à grains entiers, lire les étiquettes des produits emballés. Ils doivent :
 - Indiquer que le produit est à grains entiers.
 - Avoir une teneur élevée en fibres, plus de 6 grammes de fibres pour 100 grammes de produit.
 - Les céréales, particulièrement les grains entiers, peuvent également constituer une collation saine surtout pour les enfants (par exemple, des sandwichs avec du pain de blé entier et des légumes, du yogourt avec de l'avoine et des fruits, semoule complète au petit lait et des noix concassés).
 - Augmenter la consommation des céréales complètes, en les ajoutant progressivement aux préparations les plus préférés.
 - Éviter d'offrir souvent des frites aux enfants.
 - Éviter de consommer souvent les céréales pour petit-déjeuner et barres de céréales, surtout par les enfants, car elles peuvent contenir des quantités trop élevées de sucres et/ou de sel.
 - Vérifier toujours les étiquettes des emballages alimentaires.
 - L'avoine est un bon choix de céréales pour le petit-déjeuner.



- Glucides complexes.
- Protéines végétales.
- Fibres.
- Vitamines du groupe B.


ALIMENTS SOURCE DE PROTEINES



<ul style="list-style-type: none"> - Les légumineuses (Les lentilles, Les haricots, Les pois chiches, fèves, Les haricots secs et leurs produits...) 	<ul style="list-style-type: none"> - S'assurer de manger une variété de légumineuses. - En plus de manger des légumineuses comme repas principal, manger les en accompagnement d'un repas principal ou en salade. - Choisir de différentes façons de cuisiner les légumineuses (Karan...) - Ajouter l'huile d'olive à la fin, une fois les légumes secs cuits. - Combiner les légumineuses avec des céréales comme le pain ou le riz (par exemple le riz aux lentilles), car cela améliore la valeur biologique de leurs protéines. - Les légumineuses contiennent du fer. Pour augmenter l'absorption du fer, s'assurer de combiner les légumineuses avec une source de vitamine C. Par exemple : - Consommer un fruit (par exemple une orange, un kiwi) après un repas. - Lors de la cuisson des lentilles, ajouter des tomates fraîches. - Ajouter du citron aux pois chiches. - Laisser les légumineuses bouillir suffisamment pendant la cuisson pour éviter la survenue des ballonnements. 	<ul style="list-style-type: none"> - Protéines de haute valeur biologique. - Protéines végétales. - Fer hémique et non hémique. - Vitamine B12. - Acides gras Essentiels - Fibres.
<ul style="list-style-type: none"> - Viande rouge et blanche - Veau, bœuf, Agneau, mouton, chèvre, Poulet, Dinde, Canard, et tous leurs produits transformés...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir des morceaux de viande maigres. - Retirer le gras visible de la viande rouge et la peau du poulet. - Éviter la viande transformée dans l'alimentation surtout des enfants. - La viande transformée est une viande qui a été conservée à l'aide de méthodes telles que le fumage, la salaison, l'ajout de sel et/ou l'utilisation de produits chimiques (par exemple, le nitrite de sodium). Cette catégorie comprend tous les produits de charcuterie (par exemple jambon de bœuf, tranches de dinde ou de poulet, jambon de dinde, salami de bœuf, saucisses), ainsi que les produits carnés pré-préparés (frais ou surgelés) (par exemple morceaux de poulet panés, burgers, etc.) - La méthode de cuisson compte. Frire ou griller ne devrait pas être la méthode de cuisson habituelle. La cuisson à la marmite, tajine ou la cuisson au four sont préférables. - Mélanger la viande avec des légumes (par exemple, du poulet avec des haricots verts, du bœuf avec des courgettes, etc.). 	

<ul style="list-style-type: none"> - Poisson et fruits de mer - Poissons par exemple : sardine, rouget, gobie, anchois, collerette, plie, mérrou, morue, galère ...) - Mollusques, coquillages, crustacés par exemple : calamars, seiches, poulpes, crevettes, moules, huîtres ...) 	<ul style="list-style-type: none"> - Préférer les poissons et fruits de mer de saison et locaux, lorsque cela est possible. - Le mode de cuisson est également important. La friture ne devrait pas être la façon habituelle de cuisiner. Il est préférable de cuisiner à la marmite, tajine ou de cuire au four. - Éviter de consommer surtout les enfants des produits à base de poisson transformés - Cuisiner des recettes marocaines traditionnelles, où le poisson est associé à des légumes (ex. : boulette de cabillaud en sauce au four, sardines à la chermoula, tajine de poisson...) 	
<ul style="list-style-type: none"> - Œuf 	<ul style="list-style-type: none"> - Préférer l'œuf à la coque et moins souvent au plat, en cas de friture utiliser de poêle antiadhésive avec une toute petite quantité de l'huile d'olive. - Une autre façon de cuisiner est l'omelette cuite au four, qui peut également être combinée avec des légumes (par exemple champignons, poivrons, tomates). - S'assurer que les enfants mangent l'œuf « dur » et non « mollet » ou « mi-mollet », le temps d'ébullition des œufs durs est de 8 minutes, cela réduit le risque de maladie si les œufs sont infectés par la salmonelle. 	
<p>Boissons</p> 		
<ul style="list-style-type: none"> - Eau du robinet, l'eau minérale gazeuse et non gazeuse - Thés, café et tisanes 	<ul style="list-style-type: none"> - Préférer l'eau du robinet. L'eau en bouteille n'est indiquée que lorsque l'eau du robinet n'est pas salubre et/ou disponible. - S'assurer de boire surtout pour les enfants de l'eau plutôt que des jus de fruits, des boissons gazeuses, des boissons énergisantes, etc. - Rappeler souvent aux enfants surtout de boire de l'eau, comme ils sont très actifs, ils peuvent se déshydrater. - S'assurer d'avoir surtout pour les enfants des packs d'eau pratiques lorsqu'ils sont hors de la maison (par exemple une bouteille à l'école, en voyage, etc.). - Les enfants ne doivent pas consommer de boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé noir, les boissons énergisantes, les boissons gazeuses de type cola, car elles peuvent entraîner un surmenage, de l'insomnie, une déshydratation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Eau seule boisson, rigoureusement indispensable. - Source de minéraux et d'oligo-éléments.

Aliments	Recommandations
 <p data-bbox="684 573 1021 606">Graisses et huiles ajoutées</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Graisses et huiles ajoutées : <ul style="list-style-type: none"> - Huile d'olive - Autres huiles végétales (huiles de graines) : huile de tournesol, huile de maïs, huile de soja, huile de sésame, etc. - Margarine - Beurre • Les olives • Fruits oléagineux : <ul style="list-style-type: none"> - Noix, amandes, cacahuètes, noisettes, etc. - Graines de tournesol, sésame, etc. • Produits à tartiner dérivés de ce qui précède. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consommer les aliments de ce groupe avec modération, car ils sont riches en calories. • Ajouter de l'huile d'olive en fin de cuisson. • Éviter les fritures. • Utiliser en deuxième option après l'huile d'olive, d'autres huiles d'origine végétale (huiles de graines), comme l'huile de tournesol, l'huile de maïs, etc. • Éviter cependant de consommer de l'huile de palme et de l'huile de coton, qui sont souvent utilisées dans les fritures des restaurants/ fast food ou dans les produits manufacturés. • Lire les étiquettes des produits choisis afin de connaître la quantité et le type de matières grasses qu'ils contiennent. • Limiter la consommation de graisses animales ajoutées, comme le beurre, et remplacer-les par de l'huile d'olive lorsque cela est possible. • Éviter la consommation de gras hydrogénés (trans), que l'on retrouve principalement dans les produits transformés, les produits de confiserie ou les produits de restauration rapide.
 <p data-bbox="621 1321 1086 1354">Sucres ajoutés (sucre et édulcorants)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Sucre de table (blanc ou brun) • Autres édulcorants sucrés (par exemple glucose, sirop d'amidon, fructose, maltose, malto-dextrine, mélasse, fécule de maïs, etc.) • Le miel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les produits de ce groupe peuvent être consommés occasionnellement. • Privilégier les fruits plutôt que des sucreries pour le dessert. • Éviter les cakes et biscuits tout préparés. Mais préparer les à la maison de manière plus saines surtout pour les enfants, comme des gâteaux à l'huile d'olive et à la farine complète, en ajoutant la moitié du sucre recommandé. • Limiter la consommation de condiments et de sauces commerciales, car elles peuvent constituer une source « cachée » de sucre. • Lire les étiquettes des aliments standards et choisir les produits qui contiennent le moins de sucre. • Remplacer le sucre par du miel lorsque cela est possible.

Aliments	Recommandations
	<p style="text-align: center;">Sel</p> 
<p>Sel de table</p>	<ul style="list-style-type: none"> • S'assurer d'utiliser du sel iodé. • Pour rehausser le goût des aliments, à la place du sel, utiliser des herbes comme l'aneth, l'origan, le romarin, le basilic, la menthe, le laurier, le thym, le céleri séché, etc. De plus, utiliser du vinaigre, du citron, de l'ail, de l'oignon, etc. • Lors de la cuisson, utiliser le moins de sel possible et retirer la salière de la table. • Lire les étiquettes sur les emballages des aliments. • Il existe des aliments qui sont des sources « cachées » de sel, comme le pain, les pâtisseries, les sauces, la mayonnaise, certaines sucreries, les bouillons cubes etc. • Consulter les étiquettes des emballages alimentaires et choisir celles qui contiennent le moins de sodium. • Éviter de manger des collations salées qui sont souvent préférées par les enfants et les adolescents, comme les craquelins, les chips, etc. • Éviter de manger des fast-foods, car ils contiennent souvent beaucoup de sel, la consommation de ces aliments doit être occasionnelle.

3 - L'équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas mais d'un repas à un autre et sur plusieurs jours par une association d'aliments de valeurs nutritionnelles différentes, variées et complémentaires. Ainsi compensés, les déséquilibres passagers n'auront aucune influence sur la santé. Seuls les déséquilibres habituels, répétés d'un repas à l'autre et sur de longues périodes sont néfastes.

Pour garantir un bon équilibre alimentaire, il faut veiller à prendre trois repas principaux et une à deux collations, la ration alimentaire doit être répartie sur la journée comme suit :

Pour une journée ordinaire :
<ul style="list-style-type: none"> • Petit déjeuner : 25 % de l'Apport Énergétique Total (AET) • Déjeuner : 40% de l'AET • Collation : 10% • Diner : 25% de l'AET

Pour une journée du mois sacré de Ramadan :
<ul style="list-style-type: none"> • S'hour 25 % de l'AET avec la même structure du petit déjeuner des journées ordinaires. • Ffour 40 % de l'AET avec la même structure du déjeuner en plus des dattes/figues/etc. • Diner 35% de l'AET avec la même structure du diner des journées ordinaires.

Afin de bénéficier d'une alimentation équilibrée il est aussi conseillé de :

*** Privilégier une alimentation quotidienne saine et diversifiée**

- Manger une variété d'aliments riches en nutriments provenant des différents groupes alimentaires ;
- Augmenter la consommation d'aliments riches en fibres ;
- Respecter l'apport quotidien recommandé en légumes et fruits (au moins cinq portions).

*** Limiter la consommation d'aliments à forte densité énergétique**

- Limiter la consommation d'aliments riches en matières grasses ;
- Utiliser des graisses insaturées au lieu de sources de graisses saturées ;
- Éviter les gras Trans (produits industriels, les huiles partiellement hydrogénées que l'on trouve principalement dans certains aliments cuits au four, frits, les collations et les aliments préparés ou préemballés, ainsi que les huiles de cuisson et les tartinades;
- Diminuer la quantité d'huile de cuisson lors de la préparation des aliments ;
- Remplacer les aliments frits par des aliments bouillis, cuits au four, rôtis ou cuits à la vapeur;
- Enlever le gras visible et la peau de la viande et de la volaille avant la cuisson ;
- Utiliser des viandes maigres dans les recettes ;
- Limiter la consommation d'aliments riches en sucre.

*** Conseils pour réduire la consommation de sel**

- Limiter la consommation de sel à 3,75 à 5 g par jour;
- Privilégier l'utilisation du sel fortifié en iode;
- Ne pas ajouter du sel aux aliments à table;
- Utiliser des herbes, des épices, des assaisonnements sans sel, du citron et du vinaigre au lieu du sel pour rehausser le goût;
- Choisir du pain à faible teneur en sel et réduire la quantité de sel ajouté lors de la préparation du pain.

*** Privilégier les aliments frais et non transformés**

- Ne pas ajouter du sel à l'eau bouillante lors de la préparation du riz ou des pâtes;
- Limiter la consommation d'aliments en conserve ou marinés et les laver à l'eau avant utilisation.

*** Limiter l'utilisation de sauces riches en sel comme la sauce soja, le ketchup et la sauce de poisson**

*** Choisir l'eau à boire**

- Boire une quantité suffisante en liquides par jour, dont la majorité devrait être de l'eau;
- Limiter la consommation de boissons sucrées telles que les sodas gazeux ordinaires et les jus sucrés⁶.

6 - OMS- Management of noncommunicable diseases in the Eastern Mediterranean Region: a nutrition and lifestyle advocacy guide⁶ is the first guide in the series of five advocacy guides.

Tableau 6 : Recommandations alimentaires :

AUGMENTER	<ul style="list-style-type: none"> • Les fruits et légumes : (Manger au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve). (Les fruits séchés comme dattes, raisins secs, abricots secs, etc., peuvent être consommés mais occasionnellement car ils sont très sucrés). • Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches, etc. (Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres). • Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes et pistaches non salées, etc. (il est recommandé de consommer une petite poignée par jour de fruits à coque, car ils sont riches en oméga 3). • L'activité physique (Au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour).
ALLER VERS	<ul style="list-style-type: none"> • Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète (Au moins un féculent complet par repas principal car ils sont naturellement riches en fibres). • Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance (minimum deux fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, etc...)) • L'huile d'olive, de colza, etc... (peuvent être consommées tous les jours en petites quantités) • Une consommation de produits laitiers suffisante <ul style="list-style-type: none"> - (Alterner entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages). - (La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses. Ils ne sont pas comptés dans les produits laitiers.) - (Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) non plus, ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés). • Les aliments fortifiés, de saison et les aliments produits localement
RÉDUIRE	<ul style="list-style-type: none"> • Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés (Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés). • Les produits salés (Il est recommandé de réduire la consommation de sel d'ajout ou contenu dans les plats, les produits industriels...) • Les charcuteries. • La viande rouge (bœuf, veau, mouton, agneau, abats). • Le temps passé assis (inactif).

4 - Les besoins nutritionnels de l'enfant et de l'adolescent :

Les besoins nutritionnels peuvent se définir comme les apports nécessaires pour maintenir la santé, la croissance et une activité physique appropriée.

4.1 - Besoins quantitatifs et qualitatifs :

a) Besoins en énergie

Répondre aux besoins énergétiques individuels pendant l'enfance et l'adolescence est crucial pour maintenir une croissance physique et cognitive adéquates varie selon l'âge, le stade pubertaire, le sexe, l'activité physique et la taille.

Le tableau N°7 présente les besoins énergétiques estimés des enfants et des adolescents d'âge scolaire selon le sexe, l'âge et le niveau d'activité physique.

Tableau 7 : Les besoins énergétiques estimés des enfants et des adolescents d'âge scolaire selon le sexe, l'âge et le niveau d'activité physique⁷.

Sexe	Garçons			Filles			
	Âge	Sédentaire ^a	Modérément actif ^b	Actif ^c	Sédentaire ^a	Modérément active ^b	Active ^c
	5 ans	1200	1400	1600	1200	1400	1600
	6 ans	1400	1600	1800	1200	1400	1600
	7 ans	1400	1600	1800	1200	1600	1800
	8 ans	1400	1600	2000	1400	1600	1800
	9 ans	1600	1800	2000	1400	1600	1800
	10 ans	1600	1800	2200	1400	1800	2000
	11 ans	1800	2000	2200	1600	1800	2000
	12 ans	1800	2200	2400	1600	2000	2200
	13 ans	2000	2200	2600	1600	2000	2200
	14 ans	2000	2400	2800	1800	2000	2400
	15 ans	2200	2600	3000	1800	2000	2400
	16 – 18 ans	2800	2400	3200	1800	2000	2400

a : « Sédentaire » désigne un mode de vie qui comprend uniquement une activité physique légère associée à la vie quotidienne.

b : « Modérément actif » désigne un mode de vie qui comprend une activité physique équivalant à marcher environ 2,4 à 4,8 km par jour à un rythme de 4,8 à 6,4 km par heure, en plus de l'activité physique associée à la vie quotidienne.

c : « Actif » désigne un mode de vie qui comprend une activité physique équivalant à marcher plus de 4,8 km par jour à un rythme de 4,8 à 6,4 km par heure, en plus de l'activité physique associée à la vie quotidienne.

b) Besoins en macronutriments

Les besoins quotidiens recommandés en macronutriments pour les enfants et les adolescents d'âge scolaire (5 à 18 ans) sont détaillés ci-dessous.

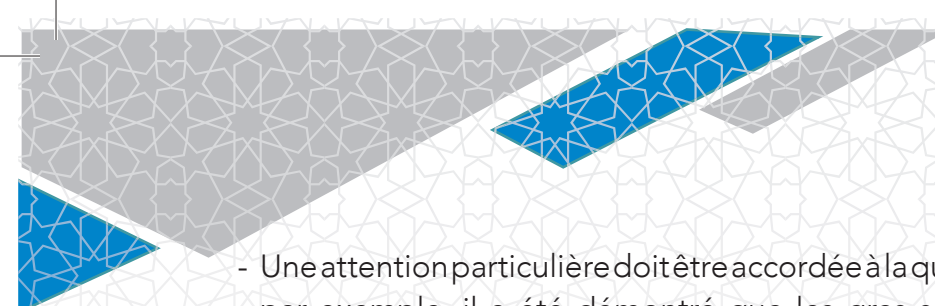
Protéines

- L'apport recommandé en protéines est de 10 à 30 % de l'apport énergétique total ;
- Un apport insuffisant en protéines a été associé à des cas de retard de croissance et d'émaciation, en plus de faiblesse, de complications rénales et de problèmes cardiaques ;
- Les principales sources alimentaires de protéines comprennent les viandes, le poisson, la volaille, le lait et les produits laitiers, les œufs, les légumineuses, les noix et les graines.

Lipides

- L'apport recommandé en matières grasses est de 25 à 35 % de l'apport énergétique total ;

7 - OMS- Nutrition and lifestyle recommendations for school-aged children and adolescents in the Eastern Mediterranean Region: an advocacy guide.

- 
- Une attention particulière doit être accordée à la qualité des matières grasses consommées, par exemple, il a été démontré que les gras saturés et les gras Trans augmentent le risque de maladies cardiovasculaires et doivent donc être limités à 10 % de l'apport énergétique total et à moins de 1 % de l'apport énergétique total respectivement ;
 - Il faudrait plutôt mettre davantage l'accent sur les options de graisses alimentaires les plus saines (graisses insaturées).

Glucides

- L'apport recommandé en glucides est de 45 à 65 % de l'apport énergétique total avec un besoin minimum de 130 g par jour.
- Il est recommandé de limiter la consommation de glucides raffinés qui comprennent majoritairement le sucre de table, les sucreries, les boissons sucrées et les produits préparés avec de la farine blanche comme le pain blanc, les viennoiseries et les pâtes. Ces aliments ont été associés à un risque élevé d'obésité, à des taux élevés de triglycérides sériques et, par conséquent, à un risque accru de maladies cardiovasculaires et d'autres effets néfastes sur la santé.

Les fibres

L'accent devrait être mis sur les aliments à haute teneur en fibres où la recommandation est de consommer au moins 14 grammes de fibres pour 1000 kcal.

c) Besoins en micronutriments

Le fer

L'apport recommandé en fer est de :

- 10 mg pour les enfants âgés 5 à 8 ans ;
- 8 mg pour les 9 à 13 ans ;
- Respectivement 11 mg et 15 mg pour les garçons et les filles de 14 à 18 ans.

Calcium

L'apport recommandé en calcium est de :

- 1000 mg pour les 5-8 ans ;
- 1300 mg pour les 9-18 ans.

Potassium

L'apport recommandé en potassium est de :

- 2300 mg pour les 5 à 8 ans ;
- Respectivement, 2300 mg et 2500 mg pour les filles et les garçons de 9 à 13 ans ;
- Respectivement, 2300 mg et 3000 mg pour les filles et les garçons de 14 à 18 ans.

Sodium

L'apport maximal recommandé en sodium est de :

- < 1 500 mg pour les 5 à 8 ans ;
- < 1 800 mg pour les 9 à 13 ans ;
- < 2 300 mg pour les 14 à 18 ans.

Zinc

L'apport recommandé en zinc est de :

- 5 mg pour les 5 à 8 ans ;
- 8 mg pour les 9 à 13 ans ;
- Respectivement, 9 mg et 11 mg pour les filles et les garçons de 14 à 18 ans.

Folate

L'apport recommandé en folate est de

- 200 ug Equivalent en Folate Alimentaire (EFA) pour les 5-8 ans ;
- 300 ug EFA pour les 9-13 ans ;
- 400 ug EFA pour les 14-18 ans.

L'iode

L'apport recommandé en iode est de :

- 90 ug pour les 5-8 ans ;
- 120 Hg pour les 9-13 ans ;
- 150 ug pour les 14-18 ans.

Vitamine A

L'apport recommandé en vitamine A est de :

- 400 ug Equivalent d'Activité de Rétinol (EAR) pour les 5-8 ans ;
- 600 ug EAR pour les 9-13 ans ;
- Respectivement, 700 ug EAR et 900 ug EAR pour les filles et les garçons de 14-18 ans.

Vitamine C

L'apport recommandé en vitamine C est de :

- 25 mg pour les 5 à 8 ans ;
- 45 mg pour les 9 à 13 ans et 65 mg ;
- 75 mg pour les filles et les garçons de 14 à 18 ans.

Vitamine D

L'apport recommandé en vitamine D est de 600 UI pour tous les groupes d'âge.⁸

8 - OMS- Nutrition and lifestyle recommendations for school-aged children and adolescents in the Eastern Mediterranean Region: an advocacy guide.

V - Directives pour l'élaboration des menus pour les cantines scolaires et les internats

1 - Préalables

Pour obtenir un menu équilibré, le milieu d'accueil doit tenir compte des différents éléments :

- Les recommandations nutritionnelles quantitatives et qualitatives adaptées à l'âge, le sexe et l'activité physique de l'enfant et de l'adolescent d'âge scolaire ;
- La structure des repas et d'une journée alimentaire ;
- L'adaptation de la taille des portions, de la fréquence de consommation des groupes alimentaires et de la variété des plats servis ;
- La disponibilité des aliments : La saisonnalité et la diversité ;
- La variation des modes de préparation et de cuisson pour conserver la qualité sanitaire et nutritionnelle des aliments ;
- La qualité et l'hygiène des denrées et produits alimentaires ;
- L'approvisionnement des denrées alimentaires et la gestion des stocks ;
- L'effectif et les compétences du personnel cuisinier ;
- L'équipement de la cuisine ;
- Le budget de l'alimentation.

2 - Structure d'une journée alimentaire :

2.1 - Structures des journées ordinaires

Petit Déjeuner :	<ul style="list-style-type: none">• Boisson chaude : Idéalement lait ^a• Pain complet ^b ou "Rraif"^b, "Mssemmen"^b, "Hercha"^b, ...• Garniture de pain : (huile d'olive, miel^c, fromage en portion individuelle, beurre)• Fruit frais local et de saison
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none">• Entrée : crudité (salade de légumes avec sauce vinaigrette^d en fonction du plat)• Plat principal : Ration protidique composée de viandes rouges ou, volaille ou poisson (en morceau ou haché) ou œufs.• Garniture : composée de légumes cuits et/ou féculents.• Dessert : fruit frais local et de saison ou produit laitier• Pain complet^b ou équivalence (voir tableau des équivalences sur les annexes)
La collation	<ul style="list-style-type: none">• Une collation se compose idéalement d'un ou deux des aliments suivants :• Un produit laitier• Un fruit frais local et de saison ou sec ou oléagineux (en absence d'allergies spécifiques) ou un légume (exp : concombre, tomate cerise, carotte, betterave, ...)• Un produit céréalier complet (exp : "Rraif"^b, "Mssemmen"^b, "Hercha"^b)• Un produit protidique (exp : les œufs, conserves de poisson, ...)
Dîner :	<ul style="list-style-type: none">• Entrée : soupe de légumes ou Harrira ou entremet au lait (Semoule au lait ou Riz au lait, Vermicelle au lait, Blé ou Mais concassés au lait, ...)• Plat principal : Ration protidique composée de viandes rouges ou volaille ou poisson (en morceau ou haché) ou œufs.• Garniture : composée de légumes cuits et/ou féculents.• Dessert : fruit ou produit laitier• Pain complet



- Au sein d'un repas alimentaire respecter la diversité entre les différents groupes alimentaires en exigeant la présence dans un même repas d'une source de légumes, de féculents, de protéines, de produits laitiers et ou fruits et des matières grasses végétales en quantité recommandée (voir la partie relative aux besoins nutritionnels)
- Les repas doivent être servis de manière individuelle

- a : En cas de lait en poudre, il faut respecter les recommandations de reconstitution mentionnées sur l'étiquetage et la sécurité de l'eau utilisée
- b : A préparer en utilisant la farine de blé tendre fortifiée + blé complet, tout en évitant d'ajouter le sucre et les colorants artificiels et les margarines
- c : Eviter les préparations sucrées
- d : Voir la partie « Composition de quelques préparations alimentaires »

2.2 - Structure d'une journée alimentaire en le mois sacré de Ramadan :

<p>Ftour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrée : (soupe de légumes ou Harira) • Gâteaux marocain traditionnels • Dattes • Boisson chaude : (lait ou thé ou café légers) • Garniture du pain : (huile d'olive, miel ^c, fromage en portion individuelle, beurre) • Produits laitiers (lait, yaourt...) et ou fruits frais local et de saison • Produit Protidique : (œuf, brochette de dinde, de poulet ou de viande...) • Plat d'accompagnement : (Pizza ou briouates salés ou chaussons farcis ou msemen farci ou harcha) ^b • Pain complet ^b
<p>Dîner</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entrée : crudité (salade de légumes avec sauce vinaigrette ^d en fonction du plat) • Plat principal : Ration protidique composée de viandes rouges ou, volaille ou poisson (en morceau ou haché) ou œufs. • Garniture : composée de légumes cuits et/ou féculents. • Dessert : fruit frais local et de saison ou produit laitier • Pain complet ^b ou équivalence (voir tableau des équivalences sur les annexes)
<p>S'hour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Produit laitier (Lait, yaourt, yaourt à boire...) • Fruits frais local et de saison • Pain complet ^b • Garniture du pain : huile d'olive, miel ^c, fromage en portion individuelle, beurre • Produit protidique : œuf, brochette de dinde, de poulet ou de viande...
<p>Messages clés</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Au sein d'un repas alimentaire respecter la diversité entre les différents groupes alimentaires en exigeant la présence dans un même repas d'une source de légumes, de féculents, de protéines, de produits laitiers et ou fruits et des matières grasses végétales en quantité recommandée (voir la partie relative aux besoins nutritionnels) • Les repas doivent être servis en portions individuelles

3 - Grammage et fréquence de consommation :

Tableau 8 : Grammage et fréquence de consommation des aliments recommandés pour les convives des cantines et restaurants scolaires et internats⁹.

Aliments	Grammage par portion	Fréquence par portion et par âge		
		4-8 ans	9-13 ans	14 -18 ans
Fruits	120 à 200g/portion	1 à 2 portions/ jour	2-3 portions/ jour	3 portions/ jour
Légumes ^a	150 à 200g/portion	1 à 2 portions/jour	2 à 3 portions/jour	3 à 4 portions/jour
Viande ^{ab}	60 à 150g/portion	3 portions/ semaine	3 portions/ semaine	3 portions/ semaine
Volaille ^{ab}	60 à 150g/portion	3 à 4 portions/ semaine	3 à 4 portions/ semaine	3 à 4 portions/ semaine
Poisson ^{ab}	90 à 150g/portion	3 à 4 portions/ semaine	3 à 4 portions/ semaine	3 à 4 portions/ semaine
Œuf	60g/portion	4 à 7 portions par semaine		
Pain complet, batbout, rghaif... ^c	50g/portion	3 à 4 portions/ jour	5 à 6 portions/ jour	8 à 9 portions/jour
Pomme de terre ^a	150g à 200g/ portion	2 portions/ jour	3 portions/ jour	4 portions/jour
Légumes secs ^a	90 à 200g/portion	2 portions/ semaine	3 portions/ semaine	3 portions/ semaine
Riz ou pates... ^a	100g/portion	4 portions/ jour	4 à 5 portions/ jour	5 portions/jour
Couscous ^a	100g/portion	4 portions/ semaine	4 à 5 portions/ semaine	5 portions/ semaine
Lait	250ml/portion	2 portions/ jour	2 à 3 portions/ jour	2 à 3 portions/ jour
Yaourt	125g/portion	1 portion/ jour	2 portions/ jour	2 portions/ jour
Fromage	30g/portion	2-3 portions/ jour	3-4 portions/ jour	3-4 portions/ jour
Beurre cru	15g/portion	2-3 portions/ jour	3-4 portions/ jour	3-4 portions/ jour
Huile d'olive	15g/portion	2-3 portions/ jour	3-4 portions/ jour	4-5 portions/ jour

a : Les quantités de ces aliments correspondent au grammage après cuisson, pour le cas de la viande ce grammage est celui de la chair sans l'os, si besoin, en déduire la quantité avant cuisson.

b : présents lors des 14 déjeuners et diners de la semaine

c : présents au 3 repas principaux

NB : prendre en considération dans l'offre les équivalences entre les différents aliments du même groupe alimentaire, (exp (pain = semoule = riz = pates ...) sur le plan nutritionnel, ceci est valable pour les autres aliments appartenant aux autres groupes alimentaires.

4 - Choix des Aliments

Une alimentation malsaine continue d'être l'un des principaux facteurs de risque de décès et d'invalidité à l'échelle mondiale. Environ 8 millions de décès chaque année sont imputables à une consommation excessive d'aliments riches en sodium et en sel, en sucres et en graisses

9 - FAO . Food-based dietary guidelines – Greece. 2014

(en particulier les acides gras saturés – gras trans), ainsi qu'à une consommation insuffisante de céréales complètes, de légumineuses, de légumes et de fruits.

Chaque jour, des aliments et des boissons, y compris des repas et des collations, sont servis dans des lieux publics, tels que des écoles, des garderies, des hôpitaux, centres pour personnes âgées... ces contextes touchent une large population, y compris des groupes vulnérables tels que les enfants et les personnes âgées.

D'où l'importance d'assurer un achat qui établit des critères nutritionnels pour accroître la disponibilité d'aliments favorisant une alimentation saine et/ou de limiter ou interdire la disponibilité d'aliments qui contribuent à une alimentation malsaine dans les lieux publics, tels que les aliments riches en sodium, en sucres et les graisses (en particulier les graisses saturées et trans), aussi de prioriser les aliments moins transformés et ceux fortifiés en micronutriments afin de contribuer à la lutte contre les différentes formes de malnutrition.

Pour mettre le focus sur les aliments fortifiés, lors de l'acquisition, il est important de les prioriser afin de contribuer à l'augmentation des apports en micronutriments et par conséquent, contribuer à la lutte contre les carences en ces derniers. Les aliments fortifiés portent un logo générique « Siha wa Salama » pour la farine et l'huile de table, et le logo soleil pour le sel iodé.

Figure 2 : Le logo soleil pour le sel iodé.



Figure 1 : Le logo générique « Siha wa Salama ».



A l'échelle nationale la fortification concerne les produits alimentaires suivants :

- La farine fortifiée en Fer et Acide folique ;
- L'huile de table et produits laitiers fortifiés en vitamine A et vitamine D3;
- Le sel fortifié en iode.

5 - Directives nutritionnelles pour une Alimentation Scolaire basée sur la Production locale (ASPL)

La restauration scolaire constitue, en plus de plateforme pertinente pour mener des actions efficaces contre le fardeau des troubles nutritionnels chez les enfants et les adolescents, elle peut également jouer le rôle de stimulation de l'économie locale et des chaînes de valeur des petits producteurs locaux et ainsi lutter contre la pauvreté, les inégalités et l'exclusion sociale au sein des communautés. Ces finalités ont été attribuées à l'ASPL par les organisations des Nations Unies notamment, le Programme Alimentaire Mondial (PAM) et l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture (FAO) qui définissent le concept d'ASPL comme suit :

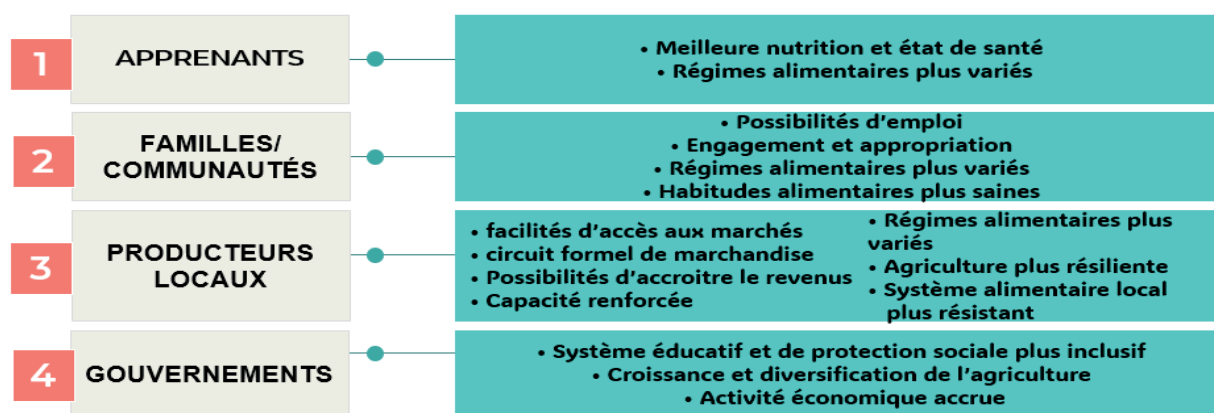
« L'Alimentation Scolaire Basée sur les Achats Locaux (ASBAL) est un modèle d'alimentation Scolaire conçu pour donner aux écoliers des aliments sains, variés et nutritifs, fournis par les petits exploitants locaux »¹⁰

Cette définition a précisé qu'une alimentation scolaire puisse être désignée ASPL, elle doit accomplir deux conditions essentielles:

- La première est que les denrées alimentaires destinées à la préparation des menus pour les écoliers (même si c'est en petite quantité) soient produites et achetées localement ;
- La seconde se rapporte au respect des règles de bonnes pratiques alimentaires qui concernent la qualité et la sécurité des aliments et le respect des normes en termes de diversité alimentaire et d'apports nutritifs journaliers.

5.1 - Avantages d'une ASPL

Figure 3 : Avantages de l'ASPL.¹¹



Des avantages sur le plan individuel, communautaire et politique sont attribués à l'ASPL (figure 3), elle permet aux apprenants et à la communauté l'amélioration de l'état de santé et de nutrition et leur offre plus de choix de produits alimentaires. En outre, elle renforce la résilience et protège la population locale contre la précarité financière et la vulnérabilité en offrant des possibilités d'emploi et en facilitant le circuit et l'accès aux marchés institutionnels.

5.2 - Modalités pratiques d'une ASPL de qualité

Ce référentiel propose les mesures suivantes pour une intégration répondant aux normes et exigences nutritionnelles en termes d'apport et de sécurité :

- Etablissement des normes et directives nutritionnelles pour l'ASPL ;
- Une définition des produits locaux par région ;
- Une définition de la valeur alimentaire des produits locaux les plus consommés ;
- Une définition de menus types équilibrés à base de produits locaux.

10 - FAO et PAM. 2020. Alimentation scolaire issue de la production locale. Manuel de référence. Document technique. Rome

11 - Adaptée du « FAO et PAM. 2020. Alimentation scolaire issue de la production locale. Manuel de référence. Document technique. Rome »

Des mesures d'accompagnements intersectorielles et multipartenaires sont nécessaires notamment :

- Diffuser les présentes normes et standards nutritionnels par divers moyens, auprès des gestionnaires du programme d'alimentation scolaire, des concepteurs des repas scolaires, des intermédiaires, des utilisateurs (élèves et parents) ;
- Sensibiliser les acteurs institutionnels sur le levier de l'AS et de l'ASPL ;
- Sensibiliser les communautés locales et les producteurs sur le concept ASPL avantages et modalités ;
- Mener des actions de formation et de sensibilisation des élèves et parents, des éducateurs ;
- Apporter un soutien aux cantines et restaurants scolaires afin d'intégrer des repas complets en s'approvisionnant en produits locaux ;
- Adapter le modèle d'approvisionnement au contexte local de chaque établissement ;
- Favoriser les produits locaux dans les appels d'offres pour l'approvisionnement des cantines et des restaurants scolaires.

Important à retenir

- ASPL est l'un des leviers de développement pour améliorer à la fois les indicateurs de l'éducation, l'état nutritionnel des élèves ainsi que la production agricole locale et la réduction de la pauvreté en particulier, en milieu rurale ;
- Il s'agit d'une intervention ciblée et un vecteur pour la promotion de la santé des élèves, des familles et de la communauté en général ;
- Les produits issus de la Production locale et intégrant l'alimentation scolaire sont soumis aux mêmes règles de bonnes pratiques d'approvisionnement et de stockage et aux normes d'hygiène et de sécurité requises.

NB : Pour les détails et liste des produits alimentaires locaux par région voir annexe 1, des tableaux décrivant les équivalents lipidiques, glucidiques et protéiques sont aussi disponibles sur les annexes.

6 - La disponibilité des aliments : La saisonnalité et la diversité

La saisonnalité est un caractère périodique de la disponibilité des aliments telle que déterminée par la variation naturelle des saisons.

- Un produit de saison est moins coûteux ;
- Le produit de saison assure de meilleurs apports nutritionnels ;
- Le produit de saison a un meilleur goût: les produits sont naturellement arrivés à maturité lors de leur production sans être interrompus ou accélérés ;
- Le produit de saison permet une alimentation variée.

7 - Modes de cuisson et de préparation

La variation des modes de préparations et de cuisson des aliments est une composante importante qui influence la qualité finale de la composition et la valeur nutritionnelle de contenu de ce dernier sur une assiette.

La cuisson fait référence à un ensemble de techniques qui utilisent généralement la chaleur pour transformer l'apparence, l'odeur, le goût, la texture des aliments et la composition

chimique en le rendant plus digeste et plus sain par la destruction des micro-organismes que ces derniers peuvent contenir.

La cuisson facilite la migration de certains composés (nutritifs et aromatiques) soit vers l'intérieur de l'aliment, soit vers l'extérieur selon le mode de cuisson qui est retenu.

On peut classer les types de cuisson en trois grandes catégories :

- Par concentration (rôtie, grillé, sauté) ;
- Par expansion (bouillir, cuisson à la vapeur...);
- Mixte (braiser, ragoût).

Les avantages associés à la cuisson peuvent également comporter quelques inconvénients tel la perte de vitamines, minéraux, antioxydants et surtout la production des composés toxiques.

Pour limiter ces inconvénients, il faut privilégier certains modes de cuisson doux (vapeur, poché, étouffée) et éviter d'autres.

Tableau 9 : Méthodes de cuisson à privilégier et à éviter.¹²

Méthodes de cuisson à privilégier		Cuisson à la vapeur : La cuisson s'effectue sous l'action de la chaleur de la vapeur d'un liquide.
		Rôtissage : La cuisson s'effectue sous l'action de la chaleur sèche produite par un four ou une rôtissoire sans utiliser de corps gras.
		Cuisson en papillote : La cuisson des aliments placés à l'intérieur d'une feuille de papier de cuisson (sulfurisé) s'effectue sous l'action de la vapeur de ceux-ci. (Ne pas utiliser le papier aluminium)
		Griller : La cuisson s'effectue sous l'action de la chaleur rayonnante (salamandre) ou de la chaleur directe par contact (gril).
		Sauter : Les aliments sont cuits à feu vif, généralement à découvert, dans une quantité minime de corps gras de qualité.

¹² - Guide d'application du volet alimentation Pour un virage santé à l'école.

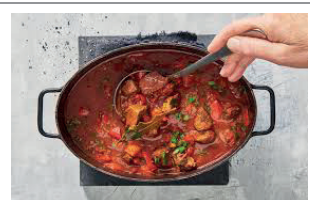
Méthodes de cuisson à privilégier



Pocher : Les aliments sont cuits par immersion dans un liquide (eau, bouillon, etc.).



Poêler : Soumettre un aliment, surtout les grosses pièces de viande et de volaille, à l'action de la chaleur produite par un four en plaçant cet aliment dans un récipient creux et hermétiquement fermé.



Braisier



Ragoût : Les aliments, des pièces ou morceaux de viande ou de volaille préalablement sautés, cuisent lentement à couvert.



Cuisson à haute pression (cuisson vapeur) : La pression de vapeur influence la chaleur à l'intérieur d'un contenant et permet aux aliments d'atteindre une température de cuisson élevée.



Cuisson au Tagine :
C'est un mode de cuisson caractérisé par une cuisson lente à feu doux et à l'étouffé dans un plat en terre cuite spécifique appelé tajine.

Méthodes de cuisson à éviter



Friture : Les aliments, enrobés ou non de pâte, sont immergés dans une grande quantité de corps gras portée à haute température.



Cuisson à l'aide d'une quantité importante de corps gras dans la poêle : L'aliment cuit dans une quantité importante de gras à température élevée avec la chaleur d'un foyer rayonnant.



Cuisson au four dans un corps gras : Consiste à saisir des aliments gras (principalement des viandes) dans d'autres matières grasses et les cuire dans un récipient clos contenant une petite quantité d'eau.

Méthodes de cuisson à éviter



Cuisson à l'aide de sacs en plastique



La cuisson aux micro-ondes : L'émission d'ondes permet de chauffer les molécules d'eau présentes dans les aliments et de cuire ceux-ci.

8 - L'assaisonnement des repas :

Assaisonner est le fait d'ajouter des ingrédients tel que les épices, les herbes aromatiques ou les condiments à des préparations culinaires afin d'améliorer, d'aromatiser ou de relever leur goût et leur saveur.

Ces ingrédients entraînent de nombreux bénéfices pour notre santé, en augmentant la qualité nutritionnelle de nos aliments, en les protégeant de l'oxydation et de la formation de composés cancérigènes et en permettant l'acquisition d'habitudes alimentaires saines : moins de sel, de sucres, de graisses et plus de légumes.

Cependant, le risque de contamination par des pesticides et des métaux lourds ne doit pas être sous-estimé. Il peut être dangereux de consommer des herbes aromatiques et des épices sans traçabilité et conforme à la législation.

Il est aussi judicieux de limiter l'utilisation de certains condiments à cause de leur teneur élevée en sucre, sel, gras, et additifs alimentaires (les colorants, exhausteurs de goût, conservateurs...) notamment, des sauces tels que le Ketchup, la mayonnaise, la vinaigrette industrielle, des condiments gras comme la margarine, le Khlia, la graisse animale, des condiments sucrés comme la cassonade, miel, sucre, ...

9 - Etablissement d'un menu équilibré

Plus le menu s'étale sur une longue période, meilleur sera l'aperçu global de la diversité alimentaire. La période minimale conseillée pour garantir une bonne visibilité est de 4 semaines.

9.1 - Technique d'élaboration des menus : méthode horizontale et verticale

Cette technique consiste à noter, jour après jour, tous les aliments appartenant au même groupe d'aliments et ce pour un même repas. Et ainsi de suite pour chacun des groupes alimentaires constituant le repas.

- Par exemple, si l'élément central du repas est un légume, on note tous les légumes qui seront proposés pour une période minimale de 20 jours.
- La variété des légumes est importante, l'utilisation de la liste des légumes de saison peut être une aide précieuse.
- La variété au sein de chaque groupe d'aliments est grande et souvent peu exploitée.

- La recherche de nouvelles recettes est un moyen de faire de nouvelles découvertes gustatives.

Il est aussi judicieux d'assurer un équilibre entre les repas du déjeuner et du dîner ainsi que la variation de la composition des repas, mode de cuisson, et assaisonnement horizontalement et verticalement pour éviter la monotonie.

9.2 - Présentation du menu :

Le menu doit faire figurer :

- L'entête de l'établissement ;
- Le titre mentionnant le destinataire ;
- La date ;
- Les quantités des aliments et préparations alimentaires ;
- La dénomination précise de chacun des plats servis plus méthode de préparation ;
- L'émargement des personnes ayant contribué et validé son élaboration.

9.3 - Règles générales pour la préparation du menu :

Il est conseillé de respecter les conditions suivantes pour préparer un menu approprié :

- Varier judicieusement les recettes utilisées ;
- Choisir les féculents en accord avec les mets principaux et prendre soin de bien les diversifier exemple : riz, pomme de terre, couscous... ;
- Si l'entrée est à base de féculent donner comme garniture des légumes et vice versa ;
- Eviter de servir deux aliments de la même famille au même repas (Harira avec pâte alimentaire, Salade de riz avec lentille en sauce ou pomme de terre ;
- Choisir des légumes d'accompagnement qui contrastent et s'agencent avec les mets principaux ;
- Choisir les salades en accord avec les mets principaux, féculents, légumes et soupes. Tout comme les légumes, les salades ajoutent de la couleur aux repas ;
- Offrir à chaque repas un dessert au lait ou un dessert à base de fruits. Si le repas contient une crudité, opter pour un laitage comme dessert, sinon opter pour un fruit. Des desserts nutritifs tels que les gâteaux et les pâtisseries peuvent aussi être offerts occasionnellement ;
- Les potages et les soupes contribuent à l'équilibre du repas, en plus du fait de leur composition et consistance, ils participent efficacement à la lutte contre le grignotage et l'obésité. Ils constituent un apport non négligeable de légumes ;
- Limiter les sauces d'accompagnement riches en lipides (mayonnaise) en sel (sauce soja.) ou en sucre (ketchup...) et préférer des assaisonnements simples à base de citron, et des cuissons à la vapeur ou à l'étouffée avec aromates ;
- Il est souhaitable d'utiliser le beurre et la crème pour assaisonner certaines recettes (pâte, purée par exemple), mais en petite quantité ;
- Il est recommandé d'établir des fiches techniques pour les recettes composant les menus, en faisant apparaître notamment les grammages des portions d'aliments sources de matières grasses (voir paragraphe ci-dessous) ;

- L'agencement des mets doit prendre en considération l'utilisation des aliments d'un repas à l'autre, d'une journée à l'autre et d'une semaine à l'autre.

10 - Composition de quelques préparations alimentaires

<p>Les Entrées</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salade niçoise : Pomme de terre ou concombre, haricot vert, poivron, tomate, œuf, thon, laitue, sel, poivre, moutarde, citron. - Salade de betterave : betterave, sel, poivre, huile, vinaigre ou citron, persil. - Salade de coleslaw : Choux blanc rappé, carotte rappée, raisins secs, yaourt nature, sel, poivron, huile, vinaigre ou citron, persil. - Salade de carotte à l'orange : carotte, orange, cannelle, - Salade marocaine : tomate, concombre, oignon, sel, vinaigre ou citron, persil - Salade de tomate et poivron : tomate, poivron grillé, ail, huile, sel, poivron, vinaigre ou citron, persil. - Salade de riz mais et thon : riz blanc, maïs, thon, œuf, olive, sel, poivron, vinaigre ou citron, persil. - Jardinière de légumes : riz, thon, maïs, petits pois, haricots verts, tomate, poivron pommes de terre, betterave, concombre, carotte, œufs, olives noir, sel, poivre, huile, citron ou vinaigre - Salade de carotte à la chermoula : carottes, chermoula * à la marocaine, jus de citron.
<p>Garniture / accompagnements de plats</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aubergine à la sauce tomate « Zaâlouk » : aubergine, tomate, chermoula marocaine * - Poivron à la sauce tomate « Tektouka » : Oignon, poivron vert, tomate, ail, chermoula. - Gratin de choux fleur : chou-fleur, pomme de terre, œufs, crème fraîche ou lait, épices, beurre, fromage. - Courgette à la chermoula : courgettes, oignon, ail, chermoula marocaine*. - Lentille en sauce : lentilles, oignons, tomates, huile, persil et/ou coriandre, sel et épices. - Haricot blanc en sauce : haricot blanc ou rouge, oignons, tomates, huile, persil et/ou coriandre, sel et épices. - La tortilla à la marocaine : œufs, pomme de terre, oignon, persil, sel et épices.
<p>Les Plats de résistance</p>	<p>Poulet rôti au four à la marocaine : Poulet mariné à l'ail, persil, citron confit, poivre, gingembre, curcumine, cannelle, safran, huile.</p> <p>Poulet en sauce et olive : poulet, oignon, persil et/ou coriandre, ail, citron confit, sel, poivre, gingembre, curcuma, cannelle, safran et olive.</p> <p>Poisson au four : filet de poisson ou poisson entier mariné avec la chermoula marocaine *, oignon, ail, sauce tomate, coriandre, citron/vinaigre, poivre, sel, huile.</p> <p>Boulette de poisson à la sauce : boulette de chair de poisson, oignon, ail, sauce tomate, persil et/ou coriandre, sel, poivre, cumin, paprika, huile.</p> <p>Brochettes de dinde : escalope de dinde, moutard, oignon, ail, persil, miel, sel, poivron, gingembre, huile.</p> <p>Boulettes de viande hachée à la sauce : boulettes de viande de bœuf (agneau ou veau), oignon, ail, sauce tomate, persil et/ou coriandre, sel, poivre, cumin, paprika, huile.</p> <p>Tajine de viande aux pruneaux : viande rouge (bœuf, mouton ou veau), oignon, ail, huile, persil et/ou coriandre, sel, poivre, gingembre, curcuma, safran, et pruneaux cuits avec du miel, une noisette de beurre et cannelle.</p> <p>Couscous de viande aux légumes : viande de choix, oignon, tomate, carotte, navet, chou, potiron, courgette, pois chiches, sel, poivre, safran, gingembre, curcuma, coriandre et huile. Et la semoule cuite à la vapeur (peu d'huile /sel/ semen ou beurre).</p>

Les Soupes	<p>Soupe aux courgettes : courgettes, fromage frais ou lait, l'huile d'olive, persil, sel et poivre.</p> <p>Harira à la Marocaine : tomate, oignon, viande, féculents (pois chiche, lentille, riz ou vermicelle), farine, coriandre, persil, céleri, sel et épices.</p> <p>Soupe de potiron : potiron, fromage frais ou lait, l'huile d'olive, persil, sel et poivre, feuille de sauge.</p> <p>Soupe de légumes : oignon, carotte, viande blanche, navet, courgette, pomme de terre, ail, persil, céleri, sel et épices.</p>
Assaisonnement	Chermoula Marocaine : coriandre, persil, ail, citron, cumin, paprika, sel, huile, poivre, gingembre, curcumin.

11 - Exemples de menu alimentaire selon les tranches d'âge et les saisons

Tableau 10 : exemple de menu pour les enfants de 4-9ans

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner						
<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Beurre Miel • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Huile d'olive • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Beurre Miel • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Huile d'olive • Fruit de saison*
Déjeuner						
<ul style="list-style-type: none"> • Salade Niçoise • Poulet aux légumes * • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade carotte mchermel • Viande rouge aux légumes * • Fruit de saison * • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade Marocaine à base de concombre • Poisson au four aux légumes * • Lentilles en sauce • Fruit de saison * • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade coleslaw • Poulet rôti • Zaâlouk • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Petit lait • Couscous aux légumes * • Viande • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade Marocaine à base de poivron • Poisson au four aux légumes * • Haricots blancs • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade jardinière • Viande hachée en sauce • Légumes * aux chermoula • Fruit de saison * • Pain complet
Collation						
<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage
Diner						
<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes * • Poisson au four • Yaourt nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Poulet rôti • Gratin aux légumes * • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes * • Pizza au thon + poivron et fromage • Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade jardinière • Pâtes en sauce • Œufs durs • Fromage frais nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de potiron • Œufs durs • Yaourt nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin aux légumes * • Viande hachée + fromage râpé • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Riz aux légumes * • Poulet aux herbes aromatiques à la sauce • Yaourt nature

N.B :

- Ce menu correspond à la moyenne des apports caloriques recommandés pour cette tranche d'âge.
- Les quantités mentionnées dans le tableau ci-dessus correspondent au grammage après cuisson d'où la nécessité de tenir compte des déperditions liées à la cuisson.
- *L'utilisation des aliments (légumes et fruits locaux est souhaitable) voir les annexe: Liste des produits agricoles locaux par région et par saison.

Tableau 11 : Exemple de menu pour les enfants de 10-13ans.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner						
<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Beurre Miel • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Huile d'olive • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Beurre Miel • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Huile d'olive • Fruit de saison*
Déjeuner						
<ul style="list-style-type: none"> • Salade Niçoise • Poulet aux légumes * • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade carotte mchermel • Viande rouge aux légumes * • Fruit de saison * • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade Marocaine à base de concombre • Poisson au four aux légumes * • Lentilles en sauce • Fruit de saison * • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade coleslaw • Poulet rôti • Zaâlouk • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Petit lait • Couscous aux légumes * • Viande • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade Marocaine à base de poivron • Poisson au four aux légumes * • Haricots blancs • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade jardinière • Viande hachée en sauce • Légumes * aux chermoula • Fruit de saison * • Pain complet
Collation						
<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage
Diner						
<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes * • Poisson au four • Yaourt nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Poulet rôti • Gratin aux légumes * • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes * • Pizza au thon + poivron et fromage • Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade jardinière • Pâtes en sauce • Œufs durs • Fromage frais nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de potiron • Œufs durs • Yaourt nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin aux légumes * • Viande hachée + fromage râpé • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Riz aux légumes * • Poulet aux herbes aromatiques à la sauce • Yaourt nature

N.B :

- Ce menu correspond à la moyenne des apports caloriques recommandés pour cette tranche d'âge.
- Les quantités mentionnées dans le tableau ci-dessus correspondent au grammage après cuisson d'où la nécessité de tenir compte des déperditions liées à la cuisson.
- *L'utilisation des aliments (légumes et fruits locaux est souhaitable) voir les annexe: Liste des produits agricoles locaux par région et par saison.

Tableau 12 : Exemple de menu alimentaire des enfants de 14-18 ans.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner						
<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Beurre Miel • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Huile d'olive • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Beurre Miel • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage • Fruit de saison * 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Huile d'olive • Fruit de saison*
Déjeuner						
<ul style="list-style-type: none"> • Salade Niçoise • Poulet aux légumes * • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade carotte mchermel • Viande rouge aux légumes * • Fruit de saison * • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade Marocaine à base de concombre • Poisson au four aux légumes * • Lentilles en sauce • Fruit de saison * • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade coleslaw • Poulet rôti • Zaâlouk • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Petit lait • Couscous aux légumes * • Viande • Fruit de saison* 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade Marocaine à base de poivron • Poisson au four aux légumes * • Haricots blancs • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade jardinière • Viande hachée en sauce • Légumes * aux chermoula • Fruit de saison * • Pain complet
Collation						
<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Cake fait Maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Pain complet • Fromage
Diner						
<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes * • Poisson au four • Yaourt nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Poulet rôti • Gratin aux légumes * • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes * • Pizza au thon + poivron et fromage • Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade jardinière • Pâtes en sauce • Œufs durs • Fromage frais nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de potiron • Œufs durs • Yaourt nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratin aux légumes * • Viande hachée + fromage râpé • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Riz aux légumes * • Poulet aux herbes aromatiques à la sauce • Yaourt nature

N.B :

- Ce menu correspond à la moyenne des apports caloriques recommandés pour cette tranche d'âge.
- Les quantités mentionnées dans le tableau ci-dessus correspondent au grammage après cuisson d'où la nécessité de tenir compte des déperditions liées à la cuisson.
- *L'utilisation des aliments (légumes et fruits locaux est souhaitable) voir les annexe: Liste des produits agricoles locaux par région et par saison.

Tableau 13 : Exemple de menu alimentaire du mois sacré de ramadan pour les enfants de 10-18 ans.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
F'tour	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Batbout Farci • (Viande. Hachée) • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes* • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Briouate farci (Poulet) • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Pizza (thon) • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes* • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Harcha farci • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Batbout farci (poulet) • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe de légumes* • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Pizza (Viande Hachée) • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Harira • Dattes • Lait • Œuf dur • Fromage • Beurre • Miel • Batbout Farci • (Viande Hachée) • Pain complet
Diner	<ul style="list-style-type: none"> • Salade marocaine • Poulet rôti aux olives • Gratin de légumes * • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de riz maïs et thon • Tagine de viande aux pruneaux • Tektouka • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomate et concombre • Poisson au four • Zaâlouk • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade niçoise • Brochettes de dinde • Riz aux légumes* • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de betteraves • Tagine de poulet aux olives • Légumes* au four • Fruit de saison* • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de riz maïs et thon • Tagine de viande aux pruneaux • Tektouka • Fromage frais nature • Pain complet 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade marocaine • Poulet rôti aux olives • Gratin de légumes* • Fruit de saison • Pain complet
S'hour	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison * • Yaourt nature • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison * • Lait • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison* • Yaourt nature • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison* • Lait • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison* • Yaourt nature • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison* • Yaourt nature • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruit de saison* • Fromage frais nature • Pain complet • Fromage • Beurre • Miel • Œuf dur

N.B :

- Ce menu correspond à la moyenne des apports caloriques recommandés pour cette tranche d'âge.
- Les quantités mentionnées dans le tableau ci-dessus correspondent au grammage après cuisson d'où la nécessité de tenir compte des déperditions liées à la cuisson.
- *L'utilisation des aliments (légumes et fruits locaux est souhaitable) voir les annexes (liste des produits agricoles locaux par région et par saison).

VI - Règles d'hygiène et de sécurité alimentaire

Une alimentation scolaire saine et sûre nécessite l'observation stricte des règles d'hygiène et de sécurité tout au long de la chaîne de production des repas servis aux élèves. Le contrôle de la sécurité sanitaire des aliments concerne les denrées alimentaires, les équipements et logistique utilisés, les locaux pour rangement et stockage, préparation et de distribution des repas, les opérations de préparation ou de manipulation et le personnel chargé de la manipulation des aliments.

Ces aspects doivent satisfaire les exigences fixées par la législation et la réglementation en vigueur en termes de conformité et de sécurité sanitaire des produits alimentaires. La sécurité de l'AS nécessite également des mesures permettant d'assurer la sécurité des bénéficiaires par un encadrement lors de la distribution des repas collectifs.

L'évaluation de l'état d'hygiène et de sécurité alimentaire au niveau des établissements de la restauration scolaire relève des attributions du département ministériel de tutelle en collaboration avec les autres acteurs et ce, conformément aux dispositions législatives et réglementaires en vigueur, ces exigences concernent les aspects suivants :

- Les exigences sanitaires qui se rapportent au personnel ;
- Les conditions sanitaires relatives à l'approvisionnement, au stockage et conservation des denrées alimentaires ;
- Les conditions de sécurité relatives à la manipulation des aliments (préparation et distribution des aliments) ;
- Le respect des températures (chaîne du froid et de chaud) pour la conservation, la décongélation et le traitement des denrées alimentaires ;
- L'environnement de l'alimentation scolaire.

Afin de répondre à l'obligation de résultat en matière d'innocuité, de salubrité et d'hygiène des aliments préparés, les responsables des restaurants collectifs doivent tenir compte des règles d'hygiène qui se basent sur les 5M. il s'agit en effet :

- **Main-d'œuvre** : l'hygiène du personnel affecté à la préparation des aliments. des conditions d'hygiène comme le lavage des mains et la tenue vestimentaire. L'état de santé, les déplacements à l'intérieur de différentes zones, la qualification Professionnelle;
- **Milieu** : Tous les locaux faisant partie de l'unité de restauration ;
- **Matériel** : Les outils, équipements, machines et ustensiles utilisés dans les processus de production, et les produits d'emballage ;
- **Matière première** : inclut l'origine, la salubrité, la qualité, le stockage, la réception, la manipulation et le transport des aliments, tout en garantissant leur sécurité sanitaire et leur conformité aux normes d'hygiène ;
- **Méthode** : Le respect des procédures de nettoyage et de désinfection, de la Chaîne du froid et du chaud, la gestion des flux de travail (Circuit propre/sale, Organisation des espaces), la Traçabilité des aliments (Suivi des lots, Registres et étiquetage), la Gestion des déchets et des non conformités.

Important à préciser

Les 5 M représentent des points critiques dans le processus de production des aliments remis au consommateur, par conséquent il est important de mettre en place le système d'autocontrôle Analyse des Risques et Maitrise des Points Critiques (HACCP) conformément à la NM 08.0.002 relative *au système de management HACCP - Exigences relatives à la mise en place du système HACCP et des bonnes pratiques d'hygiène*

Pour plus d'informations sur les 5M, voir le guide d'inspection des établissements alimentaires, MSPS.*

1 - Le personnel (Main-d'œuvre)

1.1 - Hygiène individuelle

Le nombre de personnes chargées de la manipulation des aliments doit être suffisant pour répondre à l'effectif des étudiants servi et au nombre de repas à préparer et permettre le respect des recommandations de bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité. Les membres de l'équipe de la restauration scolaire doivent veiller à ce que :

- 1. Les cheveux :** soient courts et propres, retenus par un bonnet/coiffe qui les couvre entièrement ;
- 2. Les ongles :** soient tenus courts et propres et non vernis ;
- 3. Le port de bagues, montre, pendentifs, boucles d'oreilles...bijoux** est proscrit ;
- 4. Les mains :** soient lavées en entrant en cuisine, après chaque réalisation de travaux différents et après chaque passage aux toilettes (urines ou défécation) (pour plus de détails sur lavage des mains, voir la section hygiène des mains) ;
- 5. La tenue de travail :** les personnes qui manipulent les aliments doivent avoir une tenue propre, de couleur différente de celle de personnes chargées d'autres activités de préférences blanches ou de couleur clair pour refléter leur propreté. La tenue est composée de blouse ou veste, pantalons, tablier, couvre-chef et chaussures ;
- 6. Le port de masque bucco-nasal** est aussi obligatoire ;
- 7. Le port de gants à usage unique** est exigé devant tout contact avec les aliments.

Important à préciser

- Les vêtements peuvent être une source de contamination des aliments, c'est pourquoi la tenue de travail doit être utilisée exclusivement pour la manipulation des aliments et changée régulièrement. Cette recommandation est applicable aux chaussures portées exclusivement sur les lieux de travail ;
- Les gants ne remplacent en aucun cas le lavage des mains. Il faut se laver soigneusement les mains avant d'enfiler les gants et chaque fois qu'on les remplace ;
- Les gants doivent être remplacés fréquemment entre chaque opération ou manipulation différentes. Les gants doivent être enfilés sur des mains parfaitement propres et sans bagues ;

1.2 - Hygiène des mains

Quand se laver les mains ?

- En arrivant sur le lieu de travail ;
- Avant de toucher les aliments, et à plusieurs reprises en manipulant les aliments ;
- Avant de manger ;
- Après être allé aux toilettes ;
- Après avoir touché de la viande ou de la volaille crue ;
- Après s'être mouché et coiffé ;
- Après avoir manipulé les déchets ;
- Après avoir manipulé des produits chimiques (y compris les produits de nettoyage) ;
- Après avoir touché tout autres objets.

Comment se laver les mains ?

- Le lavage des mains concerne les mains, l'avant-bras jusqu'aux coudes ;
- Mouiller les mains à l'eau courante propre tiède ou froide ;
- Appliquer du savon (de préférence du savon liquide) ;
- Frotter les mains pendant 20 secondes avec du savon ;
- Faire mousser le revers des mains, entre les doigts et sous les ongles ;
- Se les rincer soigneusement les mains à l'eau courante propre ;
- Se sécher complètement les mains à l'aide d'une serviette propre et sec ou serviettes en papier, au sèche main électrique ou à défaut se les sécher à l'air libre.

Important à préciser

Se passer les mains sous l'eau ne suffit pas. Il faut strictement respecter la technique de lavage des mains et indications de lavage des mains (voir encadrés dessus).

A cet effet, il est primordial et à rappeler que les points pour lavage des mains (lavabo à commande non manuelle, les distributeurs de savon liquide (bactéricide ou non), des essuies mains, de préférence, à usage unique, une brosse à ongles individuelle et poubelle à ouverture non manuelle, tous, soient disponibles au niveau des points de préparation de l'alimentation scolaire et universitaire.

1.3 - Etat de santé du personnel

L'état de santé du personnel de cuisine et de restauration scolaire joue un rôle crucial dans la réduction des risques de contamination des aliments et surtout provoquer des intoxications alimentaires. C'est pourquoi, les personnes qui manipulent les aliments doivent être en état de santé optimal. Aucun problème de santé ou maladies transmissibles (respiratoire, digestive (diarrhée) ou cutanée) ou blessures ou autres infections susceptibles d'être transmises par voie alimentaire ne doivent être tolérés chez les personnes chargées de l'alimentation.

L'état de santé du personnel de la restauration scolaire qui manipule les denrées alimentaires doit être périodiquement contrôlé (chaque année) et chaque fois que c'est nécessaire. La visite médicale est l'occasion pour faire bénéficier ces personnes d'un contrôle médical à la recherche de maladies pouvant constituer un risque de contamination des aliments. Les règles de base pour ce contrôle médical de dépistage sont :

- Un dépistage lors de l'examen médical d'embauche des maladies à déclaration obligatoire citées dans l'arrêté du Ministère de la Santé et de la Protection sociale n°683-95 du 30 chaoual 1415 (31 mars 1995)¹³(voir annexe) ainsi que les infections par les

13 - Arrêté du ministre de la santé publique n°683-95 du 30 chaoual 1415 (31 mars 1995) fixant les modalités d'application du décret royal n°554-65 du 17 rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi rendant obligatoire la

germes microbiens et les infections par les parasites. Cet examen comporte un examen clinique et les examens complémentaires suivants : une radiographie pulmonaire, une coproculture et une parasitologie des selles, une analyse du pharynx et du fond de la gorge ;

- Des examens périodiques (tous les six mois) destinés à dépister les infections mentionnées dessus ;
- Un examen de reprise de travail après une absence égale ou supérieure à six mois ou après tout congé de maladie donné pour une infection du tube digestif ou des voies respiratoires ou pour une infection dermatologique ;
- Des examens complémentaires éventuels ordonnés le cas échéant par le médecin chargé de la surveillance médicale des personnels de l'établissement pour se prononcer sur leur aptitude à manipuler les produits alimentaires ;
- Pour plus d'informations complémentaires voir l'Arrêté conjoint du ministre de l'agriculture et de la pêche maritime et du ministre de la santé n°983-13 du 9 Joumada I 1434 (21 mars 2013) fixant les formes et modalités de la surveillance médicale du personnel des établissements et entreprises du secteur alimentaire ainsi que la liste des maladies et infections susceptibles de contaminer les produits alimentaires.

Chaque personne manipulant les aliments doit avoir un certificat médical, annuel, qui atteste de son état de santé et comporte la mention « **Apte à la manipulation des denrées alimentaires** » délivrée par l'autorité sanitaire compétente.

Le titulaire doit produire le dossier médical du personnel, et soumettre ce dernier, conformément à la législation en vigueur. Les examens médicaux et les prélèvements pour dépistages et contrôles doivent être réalisés auprès d'un laboratoire de contrôles bactériologiques agréé et autorités sanitaires compétentes selon les procédures en vigueur.

Important à préciser

Toute personne atteinte de maladies mentionnées ci-dessus ne doit être autorisée à manipuler les denrées alimentaires et à pénétrer dans une zone de manutention de denrées alimentaires, à quelque titre que ce soit, lorsqu'il existe un risque de contamination directe ou indirecte des aliments. La reprise du travail ne sera rétablie qu'après guérison complète.

Toute personne qui présente une coupure ou une blessure devrait s'abstenir de toucher des aliments tant que la blessure n'est pas soignée et protégée avec un pansement imperméable, solidement fixé et bien visible. Une protection supplémentaire peut être associée à cette protection, tels des gants à usage unique.

1.4 - Formation

Chaque personne manipulant des aliments doit bénéficier de sessions de formation/information sur les règles d'hygiène personnelle et la manipulation hygiénique des aliments ainsi qu'une formation technique adaptée à son activité.

1.5 - Mesures de sécurité d'ordre comportemental

a) Comportements favorables

- Les tenues propres seront stockées à l'abri des contaminations dans une armoire double compartiment ou un lieu de stockage approprié (placard, armoire...), propre et réservé exclusivement aux manipulateurs ;
- Les vêtements de ville ne devront pas être mis en contact avec les tenues de travail réservées à la cuisine et rangés dans le deuxième compartiment (armoire double) ou dans tout autre lieu approprié..

Les différentes règles d'hygiène de rangement énoncées ci-dessus s'imposent impérativement en cas de partage des vestiaires aux autres personnels qui ne seraient pas employées au service de restauration ;

b) Comportements non tolérés

- Fumer dans les locaux d'entreposage ou de manipulation des denrées alimentaire ainsi que dans tous lieux à usage collectif ;
- Accès à toute personne étrangère au service de restauration aux locaux de l'unité de restauration sans autorisation du chef d'établissement ou de son représentant ;
- Les locaux du service de restauration sont interdits au personnel hors service lors des périodes d'utilisation et de préparation des repas ;
- Port de tous bijoux ou accessoires est proscrit ;
- Manger sur les lieux de préparation des aliments ;
- Goûter les préparations avec le doigt. Plutôt, utiliser une cuillère propre à chaque fois.

Toutes les recommandations citées dessus doivent être affichées dans l'unité de restauration.

2 - Les locaux (Milieu) :

L'intérieur et les structures des locaux doivent être conçus, construits et entretenus de manière à éviter toute condition pouvant mener à la contamination des aliments.

2.1 - Réception et stockage des denrées alimentaires

Réception : dans des locaux pourvus d'un accès direct de l'extérieur, avec quai de déchargement facilement accessible par les véhicules de livraison. Ces locaux comprennent :

2.2 - Lieux de stockage

- Ils se composent des pièces ventilées sèches, claires pour entreposer les denrées ;
- Les conserves seront rangées par catégorie et par taille des boites ;
- Les légumes secs, le sucre, la farine, le riz, les pâtes, la semoule seront stockés dans des bacs fermés ;
- Les denrées doivent être placées sur des étagères Ou des rayonnages ;
- Le stockage sur le sol est strictement interdit .il faut laisser au moins 15 cm par rapport au sol, de manière à faciliter le nettoyage et éviter l'altération de certains emballages par l'humidité ;

- La mise en place du système FIFO «premier entré - premier sortant» est obligatoire :
 - ✓ Ranger les nouvelles marchandises rentrantes derrière celles qui sont rentrées auparavant en stock (en tenant compte de leur date limite de consommation) ;
 - ✓ Afficher dans l'économat la liste des produits entrants avec la date de péremption correspondante à chaque produit, et la maintenir à jour ;
 - ✓ Procéder à un inventaire visuel et informatique régulier.

2.3 - Les chambres froides et le congélateur

Les grands restaurants collectifs doivent disposer d'au moins trois enceintes réfrigérées, car les températures optimales de conservation sont différentes pour chaque denrée, et bien aménagées :

- Une chambre froide (0 à 3°C) dotée de crochets pour la viande rouge et des étagères pour les volailles (la volaille doit être conservée séparément) ;
- Une chambre froide (+3 et +6°C) avec des étagères pour les produits laitiers et les œufs ;
- Une chambre froide (+6 et +10°C) avec étagères pour les fruits et légumes ;
- Un congélateur pour la conservation des produits surgelés avec une température inférieure ou égale à -18°C ;
- Il est souhaitable d'isoler les légumes parfois terreux qui pourraient souiller les autres denrées.

Cas particulier du poisson frais : le stockage des produits de la mer doit se faire dans un congélateur réservé à ces produits.

Dans les petites collectivités qui ne disposent que d'une chambre froide, il faut veiller à séparer viandes, produits laitiers, fruits et légumes.

Quand il n'y a pas de chambre froide, on utilise un grand réfrigérateur et entreposer la viande près du freezer et mettre le lait et le beurre dans des récipients qui se ferment bien.

2.4 - La ventilation

Il est indispensable de renouveler l'air dans la cuisine pour que les conditions soient propices à un bon travail et à une bonne conservation du matériel et des locaux.

a) Conditions d'ambiance à maintenir dans une cuisine

- Une température adaptée à chaque étape de manipulation et une humidité correcte ;
- Une aération suffisante ;
- Une bonne hygiène de l'air permet de :
 - ✓ Capturer les gaz de combustion des appareils
 - ✓ Capturer les graisses, fumées et odeurs
 - ✓ Filtrer l'air neuf à son admission dans le local à ventiler (le filtrage assure l'arrêt des poussières ou autres particules).

b) Les modes de ventilation

La ventilation se compose de deux opérations :

- Extraction de l'air vicié : L'air intérieur, qui devient chargé en polluants, CO₂, humidité, et odeurs, est évacué hors des espaces fermés.
- Introduction d'air frais : De l'air extérieur, qui est plus pur, est introduit à l'intérieur pour renouveler l'air ambiant. Elle se fait soit avec hotte ou sans hotte (fenêtre et/ou ventilateur), et le système le plus économique et le plus souvent c'est le système avec hotte.

2.5 - L'éclairage

Il est nécessaire d'avoir un bon éclairage :

- Doit être suffisant ;
- Ne doit pas être éblouissant : la hauteur et la position des sources lumineuses seront définis par rapport aux postes de travail ;
- Doit être facile à entretenir.

2.6 - Nettoyage et désinfection

Une bonne hygiène des locaux relève d'un plan de nettoyage et désinfection pertinent. L'eau utilisée dans le processus de nettoyage, doit être potable et fournie en quantité suffisante. Les réfectoires doivent être maintenus propres et le sol du réfectoire, les tables, chaises et autres éléments des services seront nettoyés et maintenus en bon état de propreté.

2.7 - Exigence des locaux

- Revêtements de sol : Les matériaux utilisés doivent être étanches, non absorbants, lavables et non toxiques et non dérapant avec pente convenable pour éviter la stagnation d'eau ;
- Revêtements muraux : Les matériaux utilisés doivent être étanches, non absorbants, lavables et non toxiques, leur surface doit être lisse jusqu'à une hauteur convenable pour les opérations ;
- Revêtements de plafonds : Les plafonds ou faux plafonds et autres équipements suspendus doivent empêcher l'encrassement, réduire la condensation, l'apparition de moisissure indésirable et le déversement de particules ;
- Les fenêtres qui donnent accès sur l'environnement extérieur doivent être équipées de moustiquaires (Toiles métalliques inoxydables) comme protection contre les insectes. Les fenêtres doivent rester fermées pendant la production, l'ouverture pouvant représenter un risque de contamination ;
- Les lampes doivent être protégées contre la casse surtout dans les locaux d'entreposage des matières premières et de préparation ;
- Les revêtements des portes doivent être lisses et non absorbant, faciles à nettoyer et à désinfecter ;
- Les surfaces (y compris celles des équipements) en règle générale doivent être revêtues de matériaux lisses, lavables, étanches, résistants à la corrosion et non toxiques ;

- Le bois et ses dérivés : sont à proscrire ;
- Le plan de travail ne doit pas être fissuré et ne doit contenir que du matériel et des ustensiles correctement nettoyés et désinfectés au préalable ;
- Évitez de déposer, sur les comptoirs, des contenants qui ont été en contact avec le sol ;
- Les plats préparés ne doivent pas être posés par terre ;
- Prévoir un dégraisseur au niveau du rejet final des eaux usées ;
- Les portes et fenêtres doivent se fermer hermétiquement ;
- Aucun animal ne doit avoir accès aux locaux de la cuisine.

2.8 - Les sanitaires

- Les toilettes doivent être situées à l'écart et ne doivent pas être directement accessibles depuis les zones de préparation, de conditionnement et de stockage ;
- A titre de rappel, les blocs sanitaires doivent être maintenus propres ainsi que ceux au niveau du réfectoire ;
- Disponibilité des distributeurs de savon liquide bactéricide ou non.

3 - Les équipements (Matériel)

Tout l'équipement et tous les ustensiles doivent être conçus, fabriqués et installés de façon à pouvoir fonctionner comme prévu, à permettre un nettoyage et un assainissement efficaces et à éviter la contamination.

3.1 - L'entretien

Les équipements seront nettoyés après chaque utilisation :

a) Les fours-marmites-sauteuses :

- Nettoyer l'habillage inox extérieur avec un produit récurant non abrasif ;
- Nettoyer l'intérieur des fours avec un produit décapant non abrasif conforme à cet usage ;
- Racler les plaques et les grils à la brosse métallique après et les huiler avec une huile alimentaire ;
- Nettoyer les cuves des marmites et sauteuses avec eau chaude et détergent, rincer et essuyer.

b) Friteuses :

- Vider et filtrer le bain d'huile après chaque utilisation ;
- Débarrasser la friteuse de tous les résidus et les particules carbonés tapissant les parois de l'appareil en nettoyant la cuve, les paniers et le couvercle avec brosse, eau chaude et produit récurant non abrasif ;
- Rincer et essuyer.

c) Fourneaux :

- Frotter et nettoyer le dessus.

d) Machine à hacher la viande :

- Démontez, lavez minutieusement et désinfectez après chaque utilisation.

e) Billots-planche à découper :

- Grattez, rabotez, lissez aussi souvent que nécessaire ; lavez et désinfectez après chaque utilisation.

f) Hygiène du linge :

- Les serviettes et torchons salis pendant la journée sont collectés et envoyés à la lingerie ;
- Chaque matin, une nouvelle série de serviettes et de torchons doit être mise à la disposition du personnel ;
- Il est souhaitable de faire usage de serviettes à usage unique.

g) Ustensiles de cuisine :

- Nettoyer, laver avec eau plus détergents, désinfecter et rincer à l'eau bouillante ;
- Matériel de conditionnement et de transport ;
- Les containers isothermes et autres matériels de conditionnement doivent être nettoyés avec eau chaude et détergents ;
- Les chariots de transport de vivres seront nettoyés après chaque usage et maintenus en bon état de propreté.

h) Lave-vaisselle automatique - vaisselle manuelle

Après la fin du service des repas, débute le poste de lavage de la vaisselle, une étape cruciale pour assurer la propreté des ustensiles, couverts et autres éléments indispensables à la préparation et au service des repas. Cette phase inclut le raclage des assiettes pour éliminer les restes de nourriture, le vidage des liquides, ainsi que le tri des différents types de vaisselle avant leur lavage.

Lave-vaisselle automatique

Température de lavage :

- Température de pré-lavage (40°C) ;
- Température de lavage (60 à 65°C) ;
- Température de rinçage (80 à 90°C).

Parois extérieures :

- Les parois extérieures de la machine doivent être nettoyées régulièrement afin d'éviter toute souillure apparente ;
- Les ventilateurs et grilles de ventilateurs (dessus machine) seront vérifiés et nettoyés régulièrement pour éviter toute émission de poussière sur la vaisselle propre.

Intérieures de la machine :

Les parois intérieures de la machine doivent être rincées après chaque service (lance d'arrosage). Des parois intérieures grasses ou malpropres polluent automatiquement la nouvelle eau de remplissage, ce qui peut entraîner une surconsommation de produit détergent.

Filtres :

- Doivent être démontés et nettoyés après chaque service par brossage et trempage (si nécessaire) en plonge batterie ;
- Un filtre non débarrassé des débris peut provoquer le débordement de la machine.

Gicleurs de lavage - gicleurs de rinçage :

- Les gicleurs sont vérifiés chaque jour et démontés si nécessaire afin de les dégager de tous les déchets (cure-dents, papiers, nourriture...) ;
- Des gicleurs de lavage ou de rinçage bouchés provoquent un résultat catastrophique à la sortie machine et sont les principaux responsables de non-qualité.

Rideaux intérieurs - paniers de lavage :

- Les rideaux intérieurs doivent être démontés après chaque service et nettoyés par brossage en plonge batterie. Ceci afin de les débarrasser des restes de nourriture pouvant provoquer des salissures sur la vaisselle. Un rideau nettoyé régulièrement restera plus souple (dépôt de calcaire) ;
- Les rideaux doivent être replacés dans le bon ordre. Des rideaux intervertis empêchent un nettoyage ou un rinçage efficace car ils recouvrent la vaisselle qui n'est pas atteinte par les jets de lavage ou de rinçage supérieurs.

Lave-vaisselle manuelle.

Triage des articles :

Les articles à laver doivent être triés avant le lavage selon les catégories suivantes : porcelaine, couverts, verrerie, plonge batterie.

Procédure de Lavage :

- Trempage et dépotage dans une cuve (eau tiède et produit de dégraissage) ;
- Lavage sous le robinet (eau tiède) ;
- Rinçage dans une cuve (eau chaude claire) ;
- Séchage sur espace aéré et propre, il est déconseillé d'essuyer la vaisselle avec des torchons (Vecteurs de microbes). Sauf en cas de réutilisation directe après avoir pris les précautions nécessaires ;
- L'eau doit être changée aussi régulièrement que nécessaire mais en tous les cas avant changement de catégorie d'articles.

Rangement et nettoyage d'espace Vaisselle :

- Rangement dans un espace aéré et propre, sur rayonnage en inox ou protégé. En fin de vaisselle, l'espace vaisselle sera laissé dans un état propre ;
- La surveillance du bon fonctionnement du lave-vaisselle et l'entretien irréprochable afin de prévenir toutes anomalies susceptibles de causer l'insatisfaction du consommateur ;
- L'utilisation des produits de nettoyage approprié selon les normes et en dosage efficace ;
- Le respect de la succession des opérations durant le traitement de la vaisselle (chaque type de vaisselle à part : ne jamais mélanger le lavage des verres avec les assiettes...).

i) Les autres matériaux :

- Les matériaux utilisés doivent être lisses, lavables, résistants à la corrosion et non toxiques ;
- Le bois est à proscrire ainsi que les matériaux rouillés, oxydés et non étanches.

A noter que :

- Les ustensiles (assiette, verre, ...) doivent être plus que le nombre des bénéficiaires ;
- Laver et assainir les équipements et ustensiles ayant été longtemps entreposés avant de les réutiliser ;
- L'eau doit être propre ;
- Il faut être très prudent en présence de métaux, notamment l'acier inoxydable et l'aluminium qui présentent un risque de corrosion ;
- Les produits chimiques de nettoyage ou désinfection doivent être conformes, utilisés soigneusement, et conservés séparément des aliments.

3.2 - La maintenance

Un plan de maintenance du matériel permettant de définir les procédures d'entretien et les réparations du matériel doit être mis en place et tenu à jour.

3.3 - Le rangement

- Le petit matériel doit être rangé à l'abri des contaminations dans un secteur propre et sain ;
- Ne pas stocker dans les secteurs de préparation ou de stockage des denrées alimentaires du matériel non utilisés, hors service ou non-conformes.

4 - Les denrées alimentaires (Matières premières)

4.1 - Les fournisseurs

Les responsables de l'établissement doivent s'assurer que les fournisseurs possèdent un « agrément » et qu'ils sont référencés.

4.2 - Réception et stockage

a) Réception :

Dans des locaux pourvus d'un accès direct de l'extérieur, avec quai de déchargement facilement accessible par les véhicules de livraison. Ces locaux comprennent des pièces ventilées, sèches et claires pour entreposer les denrées alimentaires.

b) Entreposage des aliments :

En fonction du type d'aliment :

Les matières premières qui ne requièrent pas de réfrigération ou de congélation doivent être entreposés dans un endroit frais, sec, ventilé et propre :

- Les conserves seront rangées par catégorie et par taille des boîtes ;
- Les légumes secs, le sucre, la farine, le riz, les pâtes, la semoule seront stockés dans des bacs fermés ;
- Les denrées doivent être placées sur des étagères ou des rayonnages ;
- Le stockage sur le sol est strictement interdit il faut laisser ou moins 15 cm par rapport au sol, de manière à faciliter le nettoyage et éviter l'altération de certains emballages par l'humidité.

Les aliments préparés : doivent être entreposés dans un réfrigérateur en séparant les aliments crus (viande crue, les volailles, les fruits de mer, ...) des aliments déjà cuits qui doivent être placés dans des récipients couverts et faits de matériau adéquat ;

Les aliments qui nécessitent la réfrigération (voir section sur les conditions pour la réfrigération des aliments)

En général, les boîtes de conserves ouvertes ne doivent pas être entreposées au réfrigérateur avec leur contenu. Il est recommandé de le transférer dans un autre récipient hermétique, immédiatement après avoir ouvert la boîte.

Les aliments doivent être stockés dans un local séparé des produits chimiques/d'entretien.

c) Rotation des denrées alimentaires :

Doit suivre, obligatoirement, le principe du **« premier entré, premier sorti "FIFO" »**. Ce principe est réalisable par les mesures suivantes :


- Afficher la liste des produits entrants avec la date de péremption correspondante à chaque produit, et la maintenir à jour ;
- Inscrire sur chaque produit alimentaire la date de réception ou de préparation ;
- Placer les aliments qui ont la date d'expiration la plus proche devant ou au-dessus de ceux qui ont une date d'expiration plus éloignée ;
- Procéder à un inventaire visuel et informatique régulier.

Le deuxième principe est la **« marche en avant »** qui permet d'éviter que les circuits sales ne croisent les circuits propres. Ceci est possible à travers l'organisation des tâches et l'aménagement des lieux de préparation et de stockage des aliments. (exp : éviter que la viande crue soit au contact avec la viande cuite ou la vaisselle souillée en contact avec celles qui est propre).

4.3 - Conservation des aliments

La conservation des aliments doit se faire dans une ambiance thermique adéquate selon le type d'aliment et conformément à la réglementation. La maîtrise des températures permet de détruire ou réduire le nombre de micro-organismes, c'est pourquoi, il est nécessaire de veiller au contrôle journalier de la température selon le tableau dessous :

Tableau 14: Température de conservation des aliments et date limite de consommation

Désignation	Température optimale	Date limite de consommation
Stockage en froid positif :		
Viandes	+3°C	6 jours
Viande hachée : - -Assaisonnée - -Non assaisonnée	+3°C	- 6 jours - 3 jours
Poisson Frais	+0°C à +2°C	8 jours
Lait pasteurisé conditionné	+6°C	- 5 jours pour le réfrigéré courte durée - 15 jours pour le réfrigéré longue durée
Lait stérilisé/Stérilisé UHT conditionné	Ambiante	6 Mois
Plats cuisinés à l'avance réfrigérés	+3°C	6 jours
Plats cuisinés à l'avance Conservés à chaud	Sup à +65°C	1 jour
Fruits et légumes	+6° à +10°C	-
Economat	+15°C	-
Stockage en froid négatif		
La température de stockage négatif des denrées alimentaires	-18°C à - 20°C dans des congélateurs conformes	Selon le type d'aliments pour détails, se référer à l'Arrêté conjoint mentionné en bas du tableau
	<p>Un produit réceptionné à l'état frais ne doit pas être congelé</p> <p>La température des produits alimentaire est à surveiller rigoureusement chaque matin à la prise de service ;</p> <p>Il est interdit de décongeler un produit et de le recongeler.</p>	

NB : Pour plus d'informations complémentaires voir l'Arrêté conjoint du ministre de l'agriculture et de la pêche maritime et du ministre de la santé n°1289-22 sur annexe n° 8.

Important à préciser

- Lors du stockage des aliments veiller à mettre en place des étiquettes des denrées pour chaque lot;
- Les étiquettes conservées doivent correspondre aux denrées utilisées pour les différents plats du menu proposé;
- Ne pas laisser des aliments cuits plus de deux heures à température ambiante;
- Réfrigérer rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables;
- Maintenir les aliments cuits très chauds jusqu'au moment de les servir;
- Ne pas conserver des aliments trop longtemps même dans le réfrigérateur.

4.4 - Manipulation des denrées alimentaires

a) Lors de l'épluchage:

Les végétaux sont des produits très contaminés, (Sol, poussières de l'air, etc.), des transports et de la manipulation. Ils appartiennent au « SECTEUR SOUILLE » et devront être traités à l'écart, loin des denrées du « SECTEUR PROPRE ».

Les bacs de lavage des légumes ne doivent pas être utilisés pour faire la vaisselle.

Après épluchage :

- Laver et désinfecter les surfaces et les équipements ;
- Eliminer rapidement les déchets ;
- Bien se laver les mains.

b) Lavage:

- Le lavage a pour objectif d'enlever les déchets, la majeure partie des microbes et parasites ;
- Utilisation d'une eau potable ou traitée pour éviter la contamination par voie hydrique ;
- Bien rincer le bac de lavage ;
- Mettre dans l'eau de lavage 1 cuillère à café d'eau de Javel à 12° pour 10 litres d'eau, laissé tremper quelques minutes;
- Rincer à l'eau potable et égoutter;
- Les légumes, normalement propres après lavage, ne doivent plus être contaminés par les mains ou matériels ;
- Les préparations ne doivent pas être réalisées trop longtemps à l'avance.

c) Préparation:

Décongélation

Un produit en décongélation peut être contaminé lorsqu'il est exposé à un environnement non protégé. Pour cela, il est essentiel de ne pas procéder à la décongélation des aliments surgelés à température ambiante. La décongélation doit se faire par :

- Réfrigérateur : retirer les aliments à utiliser du congélateur et les placer au réfrigérateur ;
ou
- L'eau potable : Faire couler de l'eau froide sur les aliments ; ou
- Lors de la cuisson : Cette méthode permet aux aliments d'atteindre la température voulue avec suffisamment de temps pour décongeler leur centre. Dans ce cas, il faut toujours vérifier, à l'aide d'un thermomètre, que le centre des aliments a atteint la température de cuisson et que l'il est entièrement cuit.

Important à retenir

- A la décongélation, mettre le produit dans un bac passeoire de manière à ce que l'eau de décongélation ne touche pas le produit (risque de prolifération microbienne);
- Le filmer et le laisser décongeler dans la chambre froide positive 24 heures au minimum à l'avance (mentionner la date de mise en décongélation à l'aide d'une étiquette);
- La décongélation ne se fait pas dans l'emballage d'origine, (conserver l'étiquette d'identification et de DLC);
- Ne jamais oublier que la congélation ou la surgélation ne tue pas les bactéries mais elle les « endort »;
- Ne jamais recongeler un produit décongelé.

Préparation des plats froids

Les plats froids doivent être entreposés en enceinte réfrigérée à + 3°C et sortis moins d'une heure avant leur consommation. Si des préparations froides ont été exposées au maximum 1 heure, elles ne pourront plus être remises en entreposage pour une consommation ultérieure.

Préparation des plats chauds

- La préparation des plats doit s'effectuer le plus près possible du moment de la consommation ;
- Les plats chauds doivent être servis sans délai après leur fin de cuisson ou être conservés pendant la seule durée du service «2 heures » à une température égale ou supérieure à +60° C ;
- Si des préparations doivent la veille de leur consommation subir un début de cuisson (braisage, rissolage, etc....) ou une cuisson, elles seront soumises dès la fin de cette cuisson à un refroidissement rapide + 10°C à cœur en – (moins) de 2 heures, puis conservées en enceinte froide entre 0° et + 3°C ;
- La durée de conservation sera, entre la fin de cuisson et la consommation, au maximum durant le jour de préparation.

Important à rappeler

- Toujours séparer les aliments crus des aliments préparés ;
- Faire bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson;
- Porter les mets tels que les soupes et les ragoûts à ébullition pour s'assurer qu'ils ont atteint 70°C. Pour la viande et la volaille, vérifier que la chair n'est plus rose ou, mieux encore, utiliser un thermomètre;
- Faire bien réchauffer les aliments déjà cuits;
- Ne jamais réutiliser le matériel et les ustensiles utilisés pour des aliments crus pour d'autres aliments surtout ceux préparés et prêt à la consommation ;
- Conserver les aliments dans des récipients fermés/couverts et faits de matériau adéquat pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer;
- Un thermomètre digital avec manche en acier doit être disponible pour vérifier la température à l'intérieur des produits.

4.5 - Autres aspects à observer

- Décontaminer les aliments destinés à la préparation des crudités, et éviter de les préparer trop à l'avance;
- S'assurer d'un lavage correct des crudités avant de les préparer ;
- La viande sera découpée si possible le jour même de la cuisson ;
- La viande hachée sera préparée au dernier moment ;
- Ne pas utiliser la table de boucher pour la préparation de la volaille et du poisson;
- Les boîtes de conserve entamées et non utilisées entièrement doivent être transvasées dans des récipients en verre ou en plastique ;
- Eviter de rajouter de l'huile fraîche au cours de la friture ou après une utilisation et d'évacuer les huiles usées dans le réseau d'assainissement ;
- Les huiles de friture doivent être changées aussi souvent que possible avec l'utilisation si possible d'un test OXIFRIT pour surveiller la qualité de l'huile de friture ;
- Il faut filtrer l'huile de friture après chaque usage, un bain de friture ne doit jamais fumer
- Les repas non servis constituent un risque en cas de conservation, il est donc important de s'organiser pour éviter d'avoir du surplus ;
- Les cantines scolaires en milieu rural : Les repas doivent être préparé dans les locaux relevant des établissements scolaires. Ces locaux doivent répondre aux normes d'hygiène alimentaire.

Distribution des repas

Trop souvent négligée, la distribution est souvent déterminante dans la survenue d'une toxi-infection alimentaire. Les règles suivantes sont à observer :

a) Distribution des plats froids conforme (7 à 10 °C):

- Les plats à consommer froid doivent être distribués de préférence à une température de 10 degrés maximum (prolifération des microbes à température ambiante).
- Pour les établissements ne disposant pas de comptoir de distribution réfrigéré (service à table), les plats seront autant que possible maintenus en chambre froide jusqu'au moment du service. Le comptoir non réfrigéré sera rechargé plusieurs fois pendant le service, pour éviter une attente trop longue des produits à température ambiante.

b) Présentation conforme (pas d'empilage d'assiettes):

L'empilage des assiettes chaudes Ou froides est interdit pour des raisons de qualité de présentation et des raisons d'hygiène (dos des assiettes touchant le produit, mauvaise réfrigération...).

c) Pas de manipulations à mains nues:

- Il est interdit de manipuler des denrées alimentaires (viandes, garnitures d'assiette...) à mains nues. L'utilisation des gants certifiés pour le contact avec les aliments est obligatoire et qui sont à changer régulièrement ;
- Utiliser les pinces, louches et autres matériaux adéquats.

d) Fruits bruts lavés:

Pour des raisons évidentes d'hygiène et de respect de la santé du consommateur, tous les fruits mangeables avec pelure se trouvant dans la zone de distribution doivent être lavés, désinfectés et séchés.

e) Température de distribution des plats chauds conforme:

Il est obligatoire de distribuer les plats chauds à une température à moins égale à 65°C et ce pendant toute la durée du service. Pour maintenir la qualité (couleur, aspect, appoint de cuisson de légumes,) jusqu'au dernier consommateur, un réapprovisionnement régulier des bains-marie est nécessaire.

f) Assiettes préchauffées:

Les assiettes servant à la distribution des prestations chaudes devraient être chauffées dans un souci de qualité consommateur.

g) Pas d'assiettes en attente sur le comptoir de distribution:

Cette règle est valable pour toutes les prestations chaudes (potages, plats chauds, ...) afin de conserver la température et la qualité du produit. Le dressage doit être fait au fur et à mesure.

h) Pas de désordre dans la zone de distribution:

La zone de distribution des repas doit être impeccable. Aucun objet indésirable (matériel de nettoyage, torchons sales,) ne doit s'y trouver au risque de choquer le consommateur.

4.6 - La qualité des aliments :

a) La viande:

La qualité des aliments nécessite de veiller à ce que les viandes, poissons et autres produits carnés doivent provenir des établissements soumis au contrôle des services sanitaires ou vétérinaires et que le lait et produits laitiers doivent également provenir de sources agréées par ces mêmes services.

Tableau 15: Qualité des viandes

	Extra	1ère	2ème	3ème
Grosse pièce	Muscle très développé	Epais développés	Atrophiés	Très peu épais
Ossature	Fine = 18% de la carcasse	Normale = 20%	>20%	Grande proportion d'os
Coloration	Rouge vif	Vif	Plus pâle	Foncé
Graisse	Blanche Ferme	Très pâle	Jaunâtre et molle	Foncée
Grain	Très fin	Fin	Fin	Rugueux
Suc musculaire	Très abondant	Abondant	Très peu	Absent

b) Le poulet:

- Eviter les poulets de faible masse maigre, préférer un calibre plus lourd. On tiendra compte de :

- Le poulet doit être en chair court ferme et rond rosée et élastique, translucide, le bréchet souple ;
- L'absence de meurtrissures, de cicatrices, de déchirure de la peau ;
- La fraîcheur et d'odeur agréable (éviter le poulet à odeur faisandage).

c) Les œufs:

Tableau 16: Qualité des œufs

	Bonne qualité	2ème qualité
Coquille	Épaisse, solide, intact, mate, propre	Sale
Blanc	Coloration blanche à peine rose au mirage	Plus fluide et les chalazes apparaissent moins nettes
Jaune d'œuf	Bombé, d'apparence ferme, sa membrane vitelline présente des plis	Se rompt et s'étale en nappe au milieu d'un blanc liquide
Saveur	Saveur satisfaisante	Fade

Un autre procédé est utilisé pour juger de la fraîcheur des œufs, il consiste à plonger les œufs dans de l'eau salée à :

- L'œuf du jour tombe au fond du liquide;
- Celui de 2 à 3 jours se tient en équilibre au centre du liquide;
- Celui de 1 jour affleure en position verticale la surface de l'eau salée;
- Les œufs tendent ensuite à flotter dans une position d'autant plus horizontale qu'ils sont plus vieux.

d) Le poisson:

Tableau 17 : Qualité des poissons

	Poisson frais	Poisson altéré
Odeur	Faible de mare	Putride (ouïes, viscères)
Chair	Rigide, ferme, élastique	Flasque, mobile
Peau	Brillante	Terne
Ecailles	Adhérentes	Molles, détachables
Ventre	Ferme, élastique	Mou, fragile
Anus	Clos	Béant
Œil	Saillant et brillant	Rentré dans l'orbite et terne
Branchies	Rouges	Décolorées et grisâtres
Chair	Adhérent autour de l'arête médiane. Couleur blanche	Se détachant facilement Colorée par du sang extravasé

e) Les autres denrées alimentaires:

Tableau 18: Qualité des denrées alimentaires

	A consommer	A éviter
Pâtes alimentaires	Couleur ambrée	-Piqués -Odeur anormale -Présence d'insectes poussière, débris minéraux
Riz	Grains entiers de même volume et de même forme	-Présence de poussière, grains colorés, insectes -Odeur désagréable
Légumes secs	-Brillants et lisses -Bien secs	-Piqués -Odeur anormale -Présence d'insectes poussière, débris minéraux
Sucre	Blanche	Humide
Huile	-Limpide, inodore, propre et insipide (sauf l'huile d'olive)	-Impuretés -Odeur rance
Fruits secs		-Véreux -Blanchis (vieux) -Mojis
Conserves		-Boites bombées, endommagées ou rouillées
Légumes et fruits	De saison, Frais, Propre, Bien colorés, Fermes, Entier, Mûrs	-Altérés -Laitues et poireaux dont les feuilles sont jaunies -Mojis
Lait et produits laitiers	-Etablissement contrôlés -très soluble	Boites bombées
Beurre	-Tartinable -Goût franche	-Présence des boulettes d'eau ou de babeurre en surface -Goût rance -Aspect collant ou suiffeux

f) L'alimentation en eau :

L'établissement doit être raccordé au réseau public d'eau potable, ou à défaut disposer d'une attestation de potabilité de conforme à la norme « **N.M. 03.7.001 : qualité des eaux d'alimentation humaine** ».

4.7 - Le transport des denrées alimentaires :

a) Transport des denrées alimentaires :

Tableau 19 : Température de transport et réception des aliments :

Nature	Température transport	Outils
Produits réfrigérés		
Poisson frais	+2°C	Thermomètre, œil et nez
Laits pasteurisés, fermentés, Beurres	+ 6°C	Thermomètre, œil et nez
Viande	+7°C pour les carcasses entière et pièces de gros + 4°C pour les morceaux de découpe	Thermomètre, œil et nez
Volailles	+ 4 °C	Thermomètre, œil et nez
Viande Hachée	+2°C	Thermomètre, œil et nez
Œufs réfrigérés	+5 °C	Thermomètre, œil et nez
Légumes et fruits frais	+4°C	Thermomètre, œil et nez
Plats cuisinés ou repas délivrés chauds au consommateur	≥ 63°C	Thermomètre, œil et nez
Produits Congelé ou Surgelés		
Viande	-18°C	Thermomètre, œil et nez
Produits de la pêche	-18°C	Thermomètre, œil et nez

NB : Toutefois, pour de courtes durées limitées aux opérations de manutention lors des chargements et des déchargements desdits produits, il peut être toléré, à leur surface, une légère remontée de la température. Pour les produits alimentaires surgelés ou congelés, cette remontée peut aller au maximum jusqu'à +3°C.

b) Hygiène des moyens de transport :

- Les moyens de transport doivent être propres et maintenus en bon état d'entretien, de manière à protéger les produits alimentaires contre toute contamination ou altération de leur qualité, quelle qu'en soit la source;
- Les produits alimentaires doivent être transportés dans des moyens de transport réservés à cet effet;
- Les produits alimentaires non conditionnés et les produits alimentaires conditionnés doivent être transportés dans des moyens de transport distincts, sauf dans le cas où, le moyen de transport utilisé, dispose d'une séparation physique adéquate permettant de protéger les produits alimentaires non conditionnés;

- Au cours des opérations de chargement et de déchargement, et durant le transport, toutes les précautions doivent être prises afin que les produits alimentaires ne soient pas souillés ou contaminés.¹⁴

c) Le transport en liaison chaude

Depuis le dernier stade de leur traitement thermique jusqu'au moment de leur remise au consommateur, les préparations culinaires élaborées à l'avance livrées en liaison chaude, sont maintenues à une température supérieure ou égale à +63°C.

Le transport des préparations chaudes se fait dans des récipients isothermes garantissant le maintien des produits à la température légale jusqu'au moment de la distribution au consommateur.

Lors de la liaison chaude, les méthodes de travail, la propreté des locaux et des matériels, doivent être très strictes.

Les équipements nécessaires

Des appareils de cuisson et de maintien en température sont indispensables :

- Bacs gastronomes ou barquettes;
- Matériel de maintien en température : Armoire et bain-marie;
- Matériel isotherme : conteneurs isothermes bien étanches dans lesquels sont disposés les plats conditionnés (barquette ou bacs gastronomes), chariots de transfert isothermes...

Les récipients isothermes servant au transport doivent être dans un état de parfaite propreté et sont nettoyés et désinfectés après chaque transport.

Dès la réception des denrées, entreposer les plats de manière à maintenir leur température à +63°C soit :

- En maintenant les aliments dans des conteneurs isothermes de livraison disposés à l'abri des courants d'air;
- Sorties du récipient isotherme et stockées en bain-marie munis d'un couvercle à la température minimum de +63°C.

Durée de conservation en récipient isotherme à une température conforme est de 2 heures maximum.

Des contrôles de température au départ et à l'arrivée doivent permettre de démontrer l'efficacité de maîtrise des températures de transport. Le contrôle de température à réception s'effectue à l'aide d'un thermomètre à sonde par le réceptionnaire.

d) Le transport en liaison froide

La liaison froide consiste à préparer, soit les mises en place, soit les plats prêts à servir, plusieurs heures voire même deux jours avant leur réception. Le plat pourra être servi froid ou réchauffé juste avant le service. Dans ce dernier cas, on devra respecter les mêmes

14 - Arrêté conjoint du ministre de l'agriculture et de la pêche maritime, développement rurale et des eaux et forêts, du Ministère de l'équipement, du transport, de la logistique et de l'eau et du ministre de l'industrie, de l'investissement, du commerce et de l'économie numérique n° 3283-17 du 16 Ramadan 1440 (22 mai 2019) fixant LES CONDITIONS d'hygiène applicable au transport des produits alimentaires et des aliments pour animaux. (BO. n°6784 du 6 juin 2019, page 1044)

contraintes de températures que lors de la liaison chaude.

Le transport des préparations froides se fait (obligation légale) dans des récipients isothermes (de préférence stockés préalablement en chambre froide) garantissant le maintien des produits à la température légale jusqu'au moment de la distribution au consommateur.

Lors de la liaison froide, les méthodes de travail, la propreté des locaux et des matériels, doivent être également très stricts.

Un parfait suivi des températures doit être réalisé et les actions correctives doivent être appliquées sans réserve en cas de non-conformité.

Important à retenir

- Refuser les livraisons dont l'emballage est abîmé ou présentant une couleur, odeur ou apparence anormales;
- Refuser la réception si la température ne répond pas aux exigences précitées;
- Les véhicules de transport doivent répondre aux exigences de l'hygiène alimentaire;
- Les récipients servant pour transport doivent être propres et adaptés aux exigences thermiques préconisées.

5 - Le fonctionnement et organisation (Méthode) :

5.1 - La marche en avant :

Deux concepts sont dominants : la « Marche en avant dans l'espace » et La « Marche en avant dans le temps ».

- La « Marche en avant dans l'espace » :

Les différentes étapes, entre la réception des denrées et leur distribution aux consommateurs, restent enchaînées à partir des tâches les plus sales vers les tâches les plus propres afin d'éviter toute contamination croisée.

Ce fonctionnement demande des installations appropriées afin d'éviter tout croisement de denrées saines et de déchets, de conditionnements ou d'emballages.

- La « Marche en avant dans le temps » :
 - Ecourter le temps de préparation des denrées alimentaires périssables en dehors des moyens de conservation.
 - Prévoir un plan de nettoyage et désinfection après chaque étape de préparation afin d'éviter les contaminations croisées.

5.2 - La réception :

La réception des marchandises est une étape importante dans la démarche de sécurité alimentaire. En effet, la marchandise que le fournisseur livre peut présenter des dangers potentiels. Il appartient à l'établissement de contrôler et de veiller à la conformité sanitaire des denrées alimentaires réceptionnées et stockées (voir les recommandations sur section Recommandations de bonnes pratiques relatives aux denrées alimentaires dessus).

La fiche de réception des marchandises prévoit une série de points à surveiller :

- Date
- Nom et adresse du fournisseur
- Type de denrées livrées
- Température des denrées à cœur
- Etat du colis
- Présence de la marque sanitaire
- Attestation sanitaire d'origine obligatoire pour les denrées alimentaires d'origine animale
- Dates de production et de péremption
- Toute autre indication quant à la qualité des produits et aux qualités sanitaires et de fraîcheur.

5.3 - La préparation :

Les aspects organisationnels relatifs à la préparation comprennent les locaux et les mesures relatives à la préparation des repas. Deux sortes de locaux sont exigées : Ceux destinés à la préparation des aliments destinés à la cuisson (légumière, boucherie, éventuellement poissonnerie) et ceux pour la préparation des aliments destinés à la distribution (laiterie, cafétéria, pâtisserie, préparation froide).

En général, les règles à respecter pour les autres aspects organisationnels notamment, la préparation, pour la distribution des repas, le stockage, se référer à la section sur Recommandations de bonnes pratiques relatives aux denrées alimentaires dessus.

5.4 - Sécurité au sein d'un restaurant

La sécurité est aussi un élément très important au bon fonctionnement des structure servant à l'alimentation scolaire. Les locaux doivent donc être adaptés, le matériel utilisé, les installations notamment électriques doivent être conformes aux normes en vigueur. La sécurité comprend aussi, la gestion des déchets, la lutte contre les nuisibles et contre les risques d'incendie (extincteurs, détecteur de fumée).

Les principales mesures de sécurité à respecter :

a) Premiers secours

Mettre à disposition sur les lieux de travail un matériel de premier secours facilement accessible, validé par le médecin du travail, et adapté à la nature des risques

b) Prévenir les risques d'incendie et les risques liés au courant électrique

Mettre en place des dispositifs techniques de sécurité (extincteurs), ils doivent être entretenus, vérifiés périodiquement et facilement accessibles

Les principaux agents extincteurs préconisés en fonction de la nature du feu sont :

Classe	Type de feu	Type d'extincteurs à utiliser
Classe A	Feux de matériaux solides, généralement de nature organique, dont la combustion se fait normalement avec formation de braises (bois, papier, carton...)	Eau en jet pulvérisé Eau avec additif en jet pulvérisé Poudre ABC ou polyvalente (généralement des phosphates ammoniques)
Classe B	Feux de liquides ou de solides liquéfiables (alcool, white-spirit, caoutchouc, la plupart des matières plastiques)	Eau avec additif en jet pulvérisé Mousse Poudre BC Poudre ABC ou polyvalente Dioxyde de carbone (CO ₂) Hydrocarbures halogénés
Classe C	Feux de gaz (méthane, butane, propane...) les extincteurs à utiliser sont :	Poudre BC Poudre ABC Ou polyvalente Dioxyde de carbone (CO ₂) Hydrocarbures halogénés
Classe F	Feux liés aux auxiliaires de cuisson (huiles et graisse végétales ou animales), sur les appareils de cuisson	Dioxyde de carbone (CO ₂).

c) Les repas témoins

Leur prélèvement est obligatoire et doit être réalisé au plus près de la consommation à chaque période de repas et sont exclusivement réservés aux services officiels de contrôle.

Les échantillons doivent être :

- Représentatif des différents plats servis ;
- Prélévés en grande quantité (100 gr minimum) pour analyse ;
- Clairement identifiés ;
- Conservés dans des conditions non susceptibles de modifier leur qualité microbiologique (entre 0 et +3°C) pendant 3 jours à partir de la dernière présentation au consommateur ;
- Conservés dans des sachets stériles à usage unique.

d) L'élimination des déchets

- Les restes des aliments seront évacués après chaque repas et ne devraient en aucun cas être réutilisés ;
- Dans chaque centre de travail on placera des poubelles étanches munies de couvercles à ouverture non manuelle avec sachet, de nettoyage facile où seront immédiatement déposés les détritux ;
- Il est nécessaire de prévoir un local spécial pour entreposer les poubelles, séparé de la cuisine et de ses dépendances ;
- Il est souhaitable que l'accès extérieur qui permet l'évacuation des déchets soit distinct du hall de réception des denrées. Si le quai est unique, un mur doit séparer les deux parties.

e) La lutte contre les nuisibles

L'établissement doit disposer d'un plan de lutte contre les nuisibles tels que la réalisation du plan de dératisation ,ainsi que celui de désinsectisations.

Les raticides, insecticides, désinfectants ou toutes autres substances pouvant présenter une certaine toxicité doivent être entreposés dans des locaux ou armoires fermant à clé, ils doivent être utilisés de manière à ne pas présenter un risque de contamination des produits alimentaires.

Recommandations pour prévenir les nuisibles :

- L'évacuation hygiénique des ordures ménagères;
- Désinfecter les locaux, les sanitaires, poubelles et lieux de préparation;
- Pour éviter d'attirer les rongeurs, garder l'environnement extérieur du bâtiment libre de matériel entreposé, de détritiques;
- Inspecter régulièrement les lieux, particulièrement les aires d'entreposage pour dépister la présence de rongeurs ou d'insectes;
- Repérer toutes les ouvertures d'un diamètre supérieur à 6 mm et les boucher au moyen d'un matériau convenable résistant aux rongeurs ;
- Rendre les espaces béants au bas des portes infranchissables au moyen de plaques de tôle galvanisée;
- Autour des conduites ces espaces peuvent être rendus inaccessibles en bouchant l'ouverture avec du mortier;
- Les siphons et les regards devront être obstrués au moyen de grillages ;
- Débroussailler les alentours des bâtiments et couper les branches d'arbres qui peuvent faciliter l'accès au restaurant;
- Protéger les regards d'égouts par des couvercles;
- Procéder à un traitement chimique si c'est nécessaire.

6 - Mesures spécifiques à prendre en cas de Toxi-Infection Alimentaire Collective (TIAC)

6.1 - Surveillance

Les Toxi-infections Alimentaires Collectives (TIAC) se définissent par l'apparition d'au moins de deux (02) cas similaires d'une symptomatologie en général gastro-intestinale, dont on peut rapporter la cause à une même origine alimentaire, cependant un seul cas de botulisme est considéré comme TIAC.

Les TIAC font partie des Maladies à déclaration obligatoire, elles doivent être obligatoirement déclarées, immédiatement, aux autorités sanitaires.

Tout épisode de TIAC doit être considéré comme une urgence, et doit à ce titre être investigué immédiatement.

L'investigation d'un foyer de Toxi-Infection Alimentaire Collective est une mesure qui a pour but d'éviter toute extension du phénomène et de prévenir les récurrences et contribuer ainsi à la sécurité alimentaire.

Les établissements doivent établir des procédures et des programmes de nettoyage et de désinfection de l'équipement, des ustensiles, des sols, des murs, des plafonds, des drains, des appareils d'éclairage et de tout ce qui risque de nuire à la salubrité des aliments.

6.2 - Mesures à prendre en cas de suspicion de TIAC

La surveillance des TIAC est assurée par l'Unité de Veille, de la Sécurité Sanitaire et de la Santé Environnementale (UVSSSE) de la Délégation Provinciale/Préfectorale du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale qui contribue par des mesures de prévention, de surveillance et d'investigation.

Devant toutes toxi-infections alimentaires collectives répondant à la définition citée dans le paragraphe n° 1 dessus, les professionnels responsables de l'établissement scolaire et universitaire doivent prendre les mesures suivantes :

- Consulter sans délais, le professionnel de santé du centre de santé ou du Centre Médico-Universitaire pour les restaurants universitaire ou le service des urgences le plus proche pour prise en charge immédiate des cas ;
- La déclaration est faite à l'Unité de Veille, de la Sécurité Sanitaire et de la Santé Environnementale de la Délégation Provinciale/Préfectorale du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale en complétant la fiche en pièce jointe ;
- Conserver les aliments et les restes de repas ayant été servi les heures précédant le repas suspect et les aliments brut ayant servi à leur préparation ;
- Conserver les plats témoins ainsi que les étiquettes des denrées alimentaires ;
- Faciliter le déroulement de l'investigation qui sera faite par les autorités sanitaires compétentes (Cellule Locale de Veille Sanitaire composées de : l'UVSSSE, l'ONSSA, Autorités Locales).

6.3 - Mesures préventives immédiates

Les mesures prises à ce stade, au niveau de l'établissement à l'origine du TIAC varient selon le cas :

- Soit l'arrêt définitif d'élaboration et de préparation de certains types de plats (ou tant que des améliorations significatives d'hygiène n'ont pas été constatées par la commission d'inspection) ;
- Soit donner des instructions concernant l'amélioration d'hygiène de l'établissement :
 - Renforcement du respect des mesures d'hygiène par le personnel (tenue, lavage des mains, ...) ;
 - Renforcement de la procédure et application de la procédure de nettoyage et de désinfection des locaux.

(Pour plus de détails sur les mesures à prendre en cas de suspicion de TIAC, se référer Annexe 9)

Annexes

Annexe 1 : Liste des produits agricoles locaux par région au niveau national

Région	Produit locaux	Délimitation géographique
Tanger-Tétouan-Al Hoceïma	Figue de Barbarie Dellahia D'Al Hoceïma	Englobe neuf (9) communes appartenant à la province d'Al Hoceïma, réparties sur trois cercles comme suit : Communes du Cercle Beni Ouariaghel : Beni Hadifa ; Communes du Cercle Beni Boufrah : Senada, Beni Boufrah, Beni Gmil Mastassa, Beni Gmil Maksouline ; Communes du Cercle Targuist : Sidi Boutmim, Zarkat, Beni Ammart, Moulay Ahmed Cherif.
	Arachide de Laâouamra	Le principal bassin de production d'arachide du Maroc, se situe dans la zone côtière sableuse bordant l'Atlantique et s'étendant entre Asilah et Kénitra
	Amandes du Rif	L'aire géographique couverte par l'indication géographique « Amandes du Rif » comprend huit communes rurales de la province d'Al Hoceïma : Bni Boufrah, Rouadi, Sanada, Bni Hdifa, Bni Abdallah, Sidi Boutmim, Zaouit Sidi Abdelkader et Bni Ammart.
	Orange Zghiri	L'aire géographique, dans laquelle on trouve l'oranger doux, est située dans la zone D'Ouezzane, notamment au niveau de Teroual, Zghira et Ahmed Cherif.
	Fromage de Chèvre Chefchaouen	Province du Chefchaouen avec 28 communes et province d'Ouezzane avec 6 communes.
	Figue d'Ouezzane	L'aire géographique, dans laquelle on trouve le figuier est située dans la zone d'Ouezzane.
	Miel d'arbousier Jbal Moulay Abdessalam	L'aire géographique comporte 4 communes Rurales de la province de Larache, à savoir : Tazroute, Bni Arouss, Zaaroura et Ayacha.
	Samet (sirop de raisin)	Le Samet est produit exclusivement dans la zone de « Maakacha » à 20 km de Bab Taza dans la province de Chefchaouen.
	Huile d'olive vierge extra Ouezzane	L'aire de production couverte par l'Indication Géographique « Huile d'Olive Vierge Extra Ouezzane » s'étend sur 16 communes rurales de la Province d'Ouezzane.
	Miel d'Al Hoceïma	Le miel est produit au niveau de toutes les communes de la province d'Al Hoceïma.
	Petit pois d'Aït Kamra	Le terroir de production du petit pois d'Aït Kamra s'étend sur les communes d'Aït Kamra, Izemmouren et Béni Abdellah relevant du cercle de Béni Ouariaghel (Province d'Al Hoceïma).
	Olive de table d'Ouezzane	Les olives de table préparées traditionnellement sont issues des oliveraies présentes dans toute la région d'Ouezzane.

Tanger-Tétouan-Al Hoceïma	Les petits oignons de Tétouan	La culture des petits Oignons est une pratique traditionnelle au niveau des communes rurales (Zinat, Ben Karrich, Saddina, Sahtryine) relevant de la province de Tétouan et la commune de Khmisse Anjra relevant de la province Fahs Anjra.
	Melon de Rissana	L'aire géographique de production du Melon de Rissana s'étend sur les communes de Rissana Chamalia, Rissana Janoubia, Ouled Ouchih, Souaken, Souk tolba, Khmis Sahel relevant de la Province Larache.
	Huile d'Olive	L'olivier se trouve essentiellement dans les zones montagneuses et semi montagneuses d'Ouezzane, de Chefchaouen, de Tétouan, de Larache et d'Al Hoceïma
L'Oriental	Clémentine de Berkane	Plaine des Triffas (province de Berkane) communes : Boughriba, Schouihya, Zegzel, Aghbal, Laâtamna, Fezouane et Madagh.
	Olive de conserve de Taddart	Le chef-lieu de la Commune, Taddart, est à une vingtaine de km de Guercif sur la route de Taza
	Dattes Aziza Bouzid de Figuig	La commune urbaine de Figuig composée de sept Ksours : Lamâiz, Loudaghir, Oulad Slimane, Hammam Foukani, Hammam Tahtani, Laâbidate et Zénaga.
	Truffes du Désert	Le terroir de collecte de la truffe du désert s'étend sur un espace couvrant une superficie de 332.000 ha dans les Hauts Plateaux de l'Oriental. Deux variétés de truffes sont présentes, l'une à couleur rouge et l'autre à couleur blanche (provinces de Jerada et Figuig).
	Dattes Bouffegous	La datte d'Indication Géographique « Dattes Bouffegous » est présente dans 86 Communes au niveau des différentes oasis marocaines. Elle se répartit sur quatre zones principales : Ouarzazate (43%), Tafilalet (37%), Tata (16%) et Figuig (4%).
	Miel de romarin de l'Oriental	Le terroir de production du miel de romarin dans l'Oriental s'étend sur tous les faciès à romarin dans les Hauts Plateaux de l'Oriental (province de Jerada et Taourirt).
	Viande agneau Béni Guil	Parcours steppiques des provinces d'Oujda, Jerrada, Taourirt, Guercif, Figuig, Boulemane et Berkane.
	Nèfles de Zegzel	L'aire géographique de production des nèfles de Zegzel concerne toute la vallée de Zegzel qui s'étend sur toute la Commune Rurale de Zegzel, province de Berkane.
	Viande caprine de Talsint	L'aire géographique concernée par le caprin de Talsint relève de la Province de Figuig. C'est une étendue immense de parcours couvrant environ 26.000 km ² .
	Huile d'olive de Tafersite	L'aire géographique couverte par l'indication géographique « Huile d'olive de Tafersite », comprend la commune rurale de Tafersite et les douars Boufarkouch et Ali ben Hadou relevant de la commune rurale Mtalsa du cercle de Driouch.

L'Oriental	Datte Assiane	L'aire géographique de production des dattes Assiane concerne toute la palmeraie de la commune de Figuig étendue sur une superficie totale de 1000 ha environ et composée des sept Ksours suivants : Hammam Foukani, Hammam Tahtani, Laâbidate, Lamâize, Loudaghir, Oulad Slimane et Zénaga.
	Amande de Sidi Bouhria	Commune rurale Sidi Bouhria relevant de la province de Berkane
	Huile d'olive de Zkara	L'aire géographique de l'huile d'Olive de Zkara s'étend sur les communes rurales de Sidi Boulanoir et Mestferki relevant de la Préfecture Oujda Angad.
	Huile d'argan	L'arganier est un arbre endémique du Maroc. Outre la région du Sud-Ouest du Royaume, il existe également dans la Commune Rurale de Chouihia, relevant de la province Berkane avec environ 1700 arbres
	Figue de Barbarie d'El Guerbouz	Dans la zone El Guerbouz relevant de la Commune Rurale Béni khaled préfecture Oujda Angad,
	Haricot à égrener	L'aire géographique, dans laquelle on produit le haricot à égrener, est la plaine de Triffa dans la Province de Berkane.
	Figue Chetouia	L'aire géographique de production de la figue Chetouia comprend les trois Provinces de Oujda, Berkane et Driouch.
Fès-Meknès	Huile d'olive de Séfrou	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Huile d'Olive de Sefrou » comprend 9 communes au niveau de la province de Séfrou : Aghbalou Aqorar, Sidi Youssef Ben Ahmed, Azzaba, Tazouta, Ahl Sidi Lahcen, Laanoussar, Kandar Sidi Khiark, Séfrou, Bhalil.
	Olive de table de L'mta	L'Mta est une zone située dans la commune de Aïn Bouâali
	Amande d'Aknoul	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Amande d'Aknoul» se situe dans le cercle d'Aknoul, province de Taza, qui comprend les six communes suivantes : Ajdir, Bourd, Gzenaya Al janoubia, Jbarna, Sidi Ali Bourakba, Tizi Ouasli.
	Oignon de Guigou	La culture de l'oignon est concentrée dans la vallée de Guigou.
	Figue sèche Nabout de Taounate	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Figue Sèche Nabout de Taounate», concerne le territoire de 24 communes rurales des cercles de Taounate et Ghafsai de la province de Taounate.
	Viande d'agneau de Timahdite	L'agneau Timahdite est une race ovine dont le berceau s'étend du Moyen Atlas aux plateaux périphériques (provinces de Meknès, Ifrane, Fès, Boulemane, Khénifra, Béni Mellal, Azilal et Khémisset).
	Huile d'olive d'Outat El Haj	L'aire géographique de l'IG de l'huile d'olive Outat El Haj comprend 5 communes rurales au niveau de la province de Boulemane : Oulad Ali Youssef, El Orjane, Tissaf, Ermila et Fritissa.
	Navet de Missour	Le navet de Missour ou « Laft l'mahfoura » est cultivé le long des deux rives de la Moulouya en allant de la commune de Ksabi vers Missour sur des petites parcelles

Fès-Meknès	Cerise d'Aïn Leuh	Le terroir de production de la cerise d'Aïn Leuh est une zone de montagne (Moyen Atlas) s'étendant sur les communes d'Aïn Leuh, Tizguit, Tigrigra, Ben Smim et Sidi Elmakhfi
	Endive d'Imouzzer	La culture des endives est concentrée à Aït Sidi Belkassem sur les zones limitrophes d'Imouzzer.
	Pomme de Tafajight	Les petites parcelles du pommier sont installées aux alentours des habitations dans le centre de la Commune Rurale de Tafajight
	Câpre	Dans la Région Fès-Meknès, les câpres sont produites dans les provinces de Moulay Yacoub, Taounate et Meknès.
	Pastèque de Meslegh	La production de la pastèque de Meslegh se fait dans un environnement sain sur des sols de types Harch et Tirss et à une altitude comprise entre 1100 et 1300 m. Elle est localisée le long de l'Oued de Meslegh relevant de la commune rurale de Sidi Boutayeb de la province de Boulemane et à partir de la localité dite Meslegh al Ghaba jusqu'Agadl.
	Prune de Séfrou	Cette culture est concentrée dans les communes rurales de Ain Timguenai , Ain Cheggag , Ait Sbaa Larjoug , Oulad Mkoudou, Laanoussa, Aghbalou Aqorar , Kandar Sidi Khiair et Sidi Youssef Ben Ahmed.
	Pomme d'Azrou	Le pommier d'Azrou est plutôt concentré dans quatre communes à savoir les communes rurales de Tigrigra (31%), de Sidi El Mekhfi (26%), de Dayat Aoua (12%) et de Ben Smim (10%).
	Figue Chaâri	La culture du figuier est concentrée dans la commune rurale d'Aïn Bou Ali. La zone est connue sous le nom de « L'Mta »
Rabat-Salé-Kénitra	Lentille de Zaër	L'aire géographique couverte par l'indication géographique « Lentille de Zaër » comprend cinq (5) communes rurales appartenant à la province de Khémisset, cercle de Rommani, réparties sur deux Caïdats comme suit : Caïdat Brachoua : Brachoua, Jemâat Moul Blad et Moulay Driss Aghbal Caïdat Marchouch : Marchouch et Ain Sbit Aghbal
	Haricot vert extra fin de Skhirat	L'aire géographique de cet haricot vert est située dans la province de Skhirat – Témara (Communes rurales Sabbah et Aïn Attiq) et les municipalités de Skhirat et de Harhoura.
	Raisin Muscat de Skhirat	Le raisin blanc de table est cultivé à Skhirat, Sebbah, Aïn Atiq et Harhoura.
	Câpre de Sidi Kacem	L'aire géographique est située principalement dans les régions de Sidi Slimane, Sidi Kacem et Sidi Abdelaziz
	Viande de chevreau du Moyen Atlas	L'élevage de ce chevreau est présent principalement dans les communes rurales d'Oulmès, Boukachmire, Aït Ichou, Aït Ourible, M'Jmaâ Tolba, Aït Siberne, Guenzera, Aït Mimoune et Tiddas.
	Couscous	Le couscous est produit traditionnellement par des groupements de femmes dans toute la région, notamment dans la zone de Souk larbaa, Mchraâ Belsiriri, sidi mohamed Lahmer, Oulmès, Ait Sibrene, Houdarane Had Brachoua et Romani.
	Artichaut	L'aire géographique est située principalement dans les régions de Sidi Slimane, Sidi-Kacem et Sidi Abdelaziz.

Béni Mellal-Khénifra	Grenade Sefri Ouled Abdellah	La Machiyakha d'Ouled Abdellah, aire géographique de la Grenade Sefri Ouled Abdellah, relève de la CR du Khalfia, Caïdat Béni Amir Est, Cercle et province Fquih Ben Saleh.
	Huile d'olive d'Aït Attab	L'huile d'olive d'Aït Attab provient des vergers situés à l'intérieur de l'aire géographique qui s'étend sur 7 communes rurales de la province d'Azilal : Beni Hassane, Tabia, Ait Taguella, My Aïssa Ben Driss, Tisqi, Taounza, Ait Ouarda.
	Miel d'euphorbe Tadla-Azilal	Province de Béni-Mellal : 22 communes. Province d'Azilal : 44 communes. Province Fquih Ben Salah : 16 communes.
	Noix d'Azilal	L'aire géographique couvre 12 communes rurales relevant de la région de Béni Mellal-Khénifra à savoir : Tabant, Ait Boualli, Sidi Boulekhlef, Ait Blal, Tifni, Ait Oumdis, Tilouguit, Zaouit Ahansal, Tamda Noumercid, Ait M'hamed, Agoudi N'lkheir et Ait Abbas.
	Blé dur Ifermorgh	Le blé dur Ifermorgh se localise à une altitude de 1400 - 2200 m, dans les lieux dits Tihouna, Arbalou Karkour, Azararfal relevant de la CR de Tizi Nisly, Moulouya de la CR. Aghbala et aussi au niveau de certaines localités de la CR de Boutferda.
	Raisin d'Iwariden Demnate	La culture de la vigne est particulièrement localisée dans la vallée de Demnate (province d'Azilal).
	Huile d'olive Dir Béni Mellal	Le terroir de production de l'huile d'olive Dir Béni Mellal est situé dans le piémont de Béni Mellal. L'aire géographique s'étend sur 7 communes territoriales de la Province de Béni Mellal (Foum El Anceur, Taghzirt, Tanougha, Dir El Ksiba et El Ksiba, Ait Oum El Bekht et Zaouit Cheikh).
	Viande de chevreau de Moulay Bouazza	Le terroir de production du chevreau Moulay Bouâazza se situe au milieu du plateau central s'étendant entre le Moyen Atlas et le Plateau des phosphates (localités de Moulay Bouâazza, Sebt Aït Rahou et Had Bouhsoussen).
	Amande d'Azilal	L'amandier pousse jusqu'à 2450 m d'altitude avec un optimum de croissance à 750 m. C'est la raison pour laquelle on le retrouve dans ces terroirs montagneux d'Azilal (Aït Attab, Ouzoud, Aït Boualli).
	Raisin de Kerrouchen	Le terroir de production des raisins de Kerrouchen s'étend sur toute la commune de Kerrouchen, surtout le long d'Oued Serou, dans la province de Khénifra. La superficie globale couverte, par cette culture est de l'ordre de 50 ha répartie sur de très petites parcelles assurant dans l'ensemble une offre annuelle moyenne de 2500 T de raisins.
	Viande d'agneau Boujaâd	La race Boujaâd est rencontrée dans les plateaux de Kasba-Tadla, Oued Zem, Khouribga et Boujaâd. Le terroir de production compte un capital ovin de plus 250000 têtes.
	Figues Aïn kaïcher	Le figuier nommé «Aïn kaïcher» existe depuis bien longtemps dans les communes rurales d'Aïn Kaïcher et Tachraft relevant de la province de Khouribga. Il occupe une superficie de 50 Ha avec une production de 400 T de figues fraîches. 80% de la production est commercialisée localement tandis que 20% est transformée en figues sèches.

Béni Mellal-Khénifra	Viande de chevreau de Boujaâd	Le terroir de production du chevreau de Boujaad s'étend sur les plateaux de Boujaâd et Oued Zem relevant de la province de Khouribga.
	Huile d'olive d'Ouaoumana	Plantée sur une superficie d'environ 2000 hectares irrigués à partir de la source Habrliche qui alimente la seguia Taroumite et à une altitude moyenne de l'ordre de 900 m, l'olivieraie de Ouaoumana produit environ 10.000 tonnes d'olives par an. On rencontre trois types de sol dans le terroir de production : tirs (riche en argile), hemri (riche en limon) et harch (schisteux).
Casablanca-Settat	Raisin Doukkali	L'aire géographique couverte par l'Indication Géographique « Raisin Doukkali » s'étend sur deux Provinces : El Jadida et Sidi Bennour et englobe 20 communes rurales regroupant environ 10 500 viticulteurs.
	Coings Oued El Maleh	L'aire géographique de production du 'Coing Oued El Maleh" comprend deux communes rurales au niveau de la préfecture de Mohammédia : Sidi Moussa Ben Ali et Sidi Moussa El Majdoub.
	Viande d'agneau Sardi	L'agneau Sardi est originaire des plateaux arabes et existait depuis des décennies dans les localités de Bni Meskine relevant du Cercle d'El Brouj.
	Figue Had Ouled Frej	L'aire géographique des figues de Had Ouled Frej comprend quatre communes rurales: Had Ouled Frej, Ouled Sidi Ali Ben Youssef, Ben Abderrahmane et Ouled Hamdane. Le figuier s'étend sur une superficie de 900 à 1000 ha avec une production annuelle qui varie entre 1500 et 2000 T. Une grande partie de la production (80%) est destinée au marché de Casablanca, tandis que 20% est commercialisée localement.
	Grenade Tmassine	Le terroir de la grenade Tmassine est localisé essentiellement dans les localités Tmassine, commune rurale Toualet relevant du cercle de Settat. La superficie occupée est de 150 Ha et une production annuelle de 825 T. La commercialisation est principalement locale.
Marrakech-Safi	Argane	Réserve de biosphère de l'Arganeraie reconnue par l'UNESCO, et comprend 250 communes rurales et urbaines au niveau de 9 provinces : Taroudant, Essaouira, Tiznit, Agadir-Ida Outanane, Inezgane-Ait Melloul, Chtouka Ait Baha, Safi, Chichaoua et Guelmim.
	Viande d'agneau Sardi	L'agneau Sardi est originaire des plateaux arabes et existait depuis des décennies dans la région de Marrakech-Safi.
	Huile d'olive Tyout Chiadma	L'aire géographique couvre une partie au Sud de la CR de Meskala (Tribu Chiadma) et une partie au Nord de la CR Zaouita (Tribu Haha).
	Amande de Haha	L'amandier de Haha est concentré au niveau des communes d'Aït Aïssi, Adaghas, et Assaïss sur une superficie de 4000 ha. Le terroir offre annuellement en moyenne 680T d'amandes décortiquées.
	Câpre de Safi	L'aire géographique des câpres de Safi s'étend sur 16 communes rurales, à savoir : Khat Azakane, Lamrasla, Nagga, Laamamra et Oulad Salmane, Saadla, Sidi Ettiji, Bouguedra Gzoula, et Hrara, Dar Si Aissa, Sidi Aissa, El Ghiate, El Beddouza, Atouabet, et Ayir.

Marrakech-Safi	Grenade d'Aïn Hjar	Le terroir de production correspond au périmètre d'Aïn Hjar dans la province d'Essaouira. La production est de l'ordre de 700T/an, assurée par des arbres âgés.
	Grenade Skhour	Le terroir de production de la grenade Skhour s'étend sur toute la commune de Sidi Abdellah.
	Raisin de Chiadma	La superficie occupée par cette vigne dans la zone de Chiadma est de 2200 ha (communes rurales Aqermoud, Sidi Boulaouane et Kraim).
	Grenade Sour Laâz	Le grenadier est une culture très ancienne à Sour Lâaz (plus d'un siècle). Il est planté le long des deux rives de l'Oued Lakhdar sur une superficie de 300 ha.
	Raisin Iggout	Le terroir de production de la Vigne d'Iggout comprend les communes rurales Labrikiine, Aït Taleb, Sidi Mansour et Sidi Ghanem dans la région du Rehamna. La culture y est pratiquée depuis environ un siècle.
	Fenouil	Le terroir de production du fenouil dans la province d'Essaouira s'étend sur les communes rurales de Tafettacht, Korimate, M'Ramer, Mouarid, et Sidi El Mokhtar sur une superficie de 240 ha avec une production de 240 Tonnes pour un ensemble de 500 producteurs.
	Azembou (C'est un produit fait maison, son nom renvoie à deux produits : la semoule ou la farine d'orge).	Le terroir de production d'Azembou s'étend sur toute la province d'Essaouira.
	Limonette de Marrakech	Les vergers de la limonette de Marrakech se situent globalement à Ouled Hassoun et Alouidane.
	Noix de l'Atlas	L'aire de production du noyer s'étend sur les cercles d'Asni, Amizmiz et Aït Ourir sur une superficie de 2000 ha et une production de 2000 tonnes/an.
	Huile d'Olive Amizmiz	L'aire géographique de production de l'huile d'olive d'Amizmiz s'étend sur le Cercle d'Amizmiz (communes rurales d'Amizmiz, Amghrass, Tizghine, Sidi Bedhaj, Dar jamaa, Ouled Mtaa, Takarkoust et Ouzghita).
	Figues Kahhouli	L'aire géographique des figues Kahhouli s'étend sur quatre communes rurales: Saadla, Khatazakane, Oulad Salmane, Nagga et l'arrondissement de Sebt Gzoula.
	Petit pois d'Akermoud	L'aire géographique de ce petit pois s'étend sur les communes rurales d'Akermoud, Moulay Bouzerktoune, Sidi Ishak, Sidi Ali Korati, Zaouiate Ben Hmida, Takate et Had Dra (province d'Essaouira).
	Huile d'olive vierge extra Aghmat Aylane	L'aire géographique de production de l'huile bénéficiant de l'AO s'étend sur trois communes rurales : Ourika (Cercle de Tahanaout), Aghmat et Tamazouzt (Cercle d'Ait Ourir) de la province d'AL Haouz, région Marrakech-Safi.
	Dattes Majhoul de Tafilalet	Province d'Errachidia : 27 communes réparties sur 4 cercles. Province de Tinghir : 3 communes relevant du cercle d'Alnif.
	Gombo de Sifa Arfoud	La culture est conduite sur de petites parcelles dans le terroir d'Arfoud et Rissani

Drâa-Tafilalet	Datte de Boufeggous	La datte d'Indication Géographique «Dattes Boufeggous» est présente dans 86 communes au niveau des différentes oasis marocaines. Elle se répartit sur quatre zones principales : Ouarzazate (43%), Tafilalet (37%), Tata (16%), Figuig (4%).
	Huile d'olive de Rich	Au niveau du terroir de Rich et Gourrama, la variété d'Olivier dominante est la Picholine marocaine avec une superficie de 3650 Ha et une production moyenne annuelle de 6000 tonnes d'olives soit l'équivalent de 1200 tonnes d'huile d'olive.
	Pomme de Midelt	L'aire géographique couverte par l'indication géographique « Pomme de Midelt » englobe 16 communes rurales relevant de la province de Midelt.
	Datte Jihel du Drâa	L'aire géographique s'étend sur quatre Provinces : Zagora, Ouarzazate, Tinghir et Tata avec une superficie d'environ 49.000km ² .
	Miel de Rich	Le terroir de production du miel de Rich s'étend de la basse montagne (Gourrama Guers Tiaallaline - Rich) à la haute montagne (Amouguer des Ait H'diddou et Outerbate) avec une flore mellifère très riche et diversifiée. Le cheptel apicole compte plus de 4000 ruches permettant une offre annuelle de plus de 22 tonnes de miel de bonne qualité.
	Amande d'Amellago Assoul	L'aire géographique de production des amandes d'indication géographique «Amandes d'Amellago-Assoul» comprend deux communes Amellago et Assoul.
	Viande de chevreau Drâa	La race caprine Drâa est localisée dans les provinces d'Ouarzazate, Zagora, Tinghir et Er-Rachidia et généralement le long des oasis de la vallée de l'Oued Drâa. Son effectif est en régression et oscille autour de 12500 têtes.
	Viande d'agneau Siroua	Cette race est répandue dans le sud-est marocain, on peut aussi la rencontrer dans les régions de Midelt, Errachidia, Tinghir, Ouarzazate et Zagora. En général, les troupeaux sont à effectif très réduit et comptent rarement plus d'une dizaine de têtes. L'effectif moyen avoisine 610000 têtes.
	Blé dur du Haut Ziz	Le blé dur du Haut Ziz est une variété très localisée, cultivée en irrigué depuis plus de 50 ans sur une superficie de 400 ha le long de la vallée du Haut Ziz dans les communes territoriales de M'zizel, Sidi Ayad et Guers Tiaallaline. La production moyenne annuelle de ce blé est de l'ordre de 1400 tonnes.
	Le Millet d'Aghbalou N'kardous	L'aire géographique du millet est concentrée au niveau des douars d'Ifegh et Igoudmane relevant de la Commune Aghbalou N'kardous, cercle de Goulmima province d'ER-Rachidia. La superficie cultivée varie entre 2 à 7 ha. Le semis est fait en général vers fin mai - début juin selon la disponibilité en eau d'irrigation. La récolte est pratiquée fin août début septembre. La production annuelle fluctue entre 7 et 24 tonnes.
	Viande d'agneau Saghrou	La race ovine Saghrou est présente dans plusieurs communes de la province de Tinghir à partir de Tilmî au Nord de Msemrir jusqu'à Alnif au Sud passant par Ouaklim, Ikniouen et Ait El Farsi.
	Pomme d'Imilchil	Le terroir de production de la pomme d'Imilchil englobe tout le Cercle d'Imilchil (CR Aït Yahya, Amouguer, Imilchil, Bou Azmou, Outerbat). Le terroir de production porte un patrimoine arboricole d'environ 180000 pieds sur des parcelles très éparpillées, généralement de moins de 0,5 ha et donnant une production moyenne annuelle d'environ 4500 tonnes.

Souss-Massa	Argane	Réserve de biosphère de l'Arganeraie reconnue par l'UNESCO, et comprend 250 communes rurales et urbaines au niveau de 9 provinces : Taroudant, Essaouira, Tiznit, Agadir-Ida Outanane, Inezgane-Ait Melloul, Chtouka Ait Baha, Safi, Chichaoua et Guelmim.
	Caroube	Le caroubier est exploité sur une superficie de 280 Ha située principalement dans la Province de Tiznit. La production annuelle moyenne est d'environ 300 tonnes.
	Amande de Tafraout	15 communes de la province de Tiznit réparties sur 2 cercles Tafraout et Anzi. 11 communes de la province Chtouka Aït Baha, cercle Aït Baha. 17 communes de la province de Taroudant, cercle Ighrem.
	Câpre	Le câprier s'étend sur les versants sud du Haut Atlas (Province de Tiznit).
	Dattes Boufeggous	La datte d'Indication Géographique «Dattes Boufeggous» est présente dans 86 communes au niveau des différentes oasis marocaines. Elle se répartit sur quatre zones principales : Ouarzazate (43%), Tafilalet (37%), Tata (16%) et Figuig (4%).
	Miel	Le terroir de production des différents types de miel est situé principalement dans la plaine du Souss (Miel d'agrumes), le Haut-Atlas (miel de thym, de thuya, de romarin, de chardon et toutes fleurs), l'Anti-Atlas et la région de Tiznit (miel d'euphorbe, de thym, de caroubier, de romarin, d'eucalyptus et toutes fleurs).
	Dattes Bouittob de Tata	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Dattes Bouittob de Tata » concerne la province de Tata et englobe toutes les communes des 3 cercles de cette province à savoir cercle d'Akka, cercle de Tata et cercle de Fom Zguid.
	Banane de Tamri	Le terroir de production de cette banane s'étale sur 3 communes rurales à savoir Tamri, Tamraght et Aourir, sur la route côtière entre Agadir et Essaouira.
	Lait de chamelle du Sahara	L'aire géographique de production du lait d'indication géographique «Lait de chamelle du Sahara» comprend les communes des trois régions du Sahara marocain à savoir : Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.
	Miel d'euphorbe du Sahara	L'aire géographique couverte par le miel d'indication géographique miel d'euphorbe du Sahara comprend 36 communes rurales réparties sur les provinces du Sahara : Assa Zag, Guelmim, Tan-Tan, Sidi Ifni et Tiznit.
	Keskes Khoumassi ou Moukhamess	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Keskes Khoumassi» ou «Keskes Moukhamess» englobe les communes rurales et urbaines réparties au niveau des dix provinces des trois régions Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.
Dattes Jihel de Drâa	L'aire géographique s'étend sur quatre Provinces : Zagora, Ouarzazate, Tinghir et Tata avec une superficie d'environ 49.000 km ² .	

Argane	Réserve de biosphère de l'Arganeraie reconnue par l'UNESCO, et comprend 250 communes rurales et urbaines au niveau de 9 provinces : Taroudant, Essaouira, Tiznit, Agadir-Ida Outanane, Inezgane-Ait Melloul, Chtouka Ait Baha, Safi, Chichaoua et Guelmim.
Tichtar : Viande cameline séchée (filaments fins).	Le terroir de production du Tichtar concerne l'ensemble de l'écosystème saharien des Régions du sud du Maroc. Le cheptel camelin du terroir de production s'élève à 28000 têtes.
Figue de Barbarie d'Ait Baâmrane	Communes relevant du cercle Sidi Ifni, province Sidi Ifni : Sidi Ifni ville, Mesti, Sboya, Tioughza, Amellou, Imi n'fast, Ait Abdellah, Mirleft, Tangarfa. Communes du cercle Ksabi, province de Guelmim: Tiliouine et TargaWassay.
Lait de chamelle fermenté <<Lfrik>>	Le terroir de production du lait de chamelle concerne tout l'écosystème saharien du sud du Maroc. Le capital camelin du terroir de production s'élève à 28000 têtes, dont 12000 femelles productrices de lait, élevées en système pastoral.
Keskes Khoumassi ou Moukhamess	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Keskes Khoumassi» ou «Keskes Moukhamess» englobe les communes rurales et urbaines réparties au niveau des dix provinces des trois régions Guelmim – Oued Noun, Laâyoune Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.
Loudek (produit à usage culinaire, à base de la graisse de la bosse du dromadaire, visqueux, de couleur blanche et à goût typique. La préparation du Loudek consiste en la découpe de la graisse de la bosse du dromadaire en petits morceaux qui subiront des procédés traditionnels de fonte, de filtration, de conditionnement et de refroidissement).	Le terroir de production de Loudek concerne tout l'écosystème saharien des Régions du sud du Maroc. C'est un produit ancestral dont les secrets d'usage sont conservés par la population locale depuis longtemps. L'effectif camelin du terroir de production s'élève à 28000 têtes.
Lait de chamelle du Sahara	L'aire géographique de production du lait d'indication géographique «Lait de chamelle du Sahara» comprend les communes des trois régions du Sahara marocain à savoir : Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.

	Miel d'euphorbe du Sahara	L'aire géographique couverte par le miel d'indication géographique miel d'euphorbe du Sahara comprend 36 communes rurales réparties sur les provinces du Sahara : Assa Zag, Guelmim, Tan-Tan, Sidi Ifni et Tiznit.
Laâyoune-Sakia El Hamra	Keskes Khoumassi ou Moukhamess	L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Keskes Khoumassi» ou «Keskes Moukhamess» englobe les communes rurales et urbaines réparties au niveau des dix provinces des trois régions Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.
	Lait de chamelle fermenté <<Lfrik>>	Le terroir de production du lait de chamelle concerne tout l'écosystème saharien du sud du Maroc. Le capital camelin du terroir de production s'élève à 105000 têtes, dont 60% de femelles productrices de lait, élevées en système pastoral.
	Lait de chamelle du Sahara	L'aire géographique de production du lait d'indication géographique «Lait de chamelle du Sahara» comprend les communes des trois régions du Sahara marocain à savoir : Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.
	Jdari (produit de l'écorce des racines issue de la plante Rhus tripartita, consommé en association avec le thé ou autres liquides qui se prêtent au chauffage).	Le terroir de production du « Jdari » s'étend sur l'ensemble de l'écosystème saharien dans les provinces du Sud du Royaume.
	Camoun Reg ou cumin (produit à base d'un fruit ovale aplati recouvert de longs poils crépus, jaune-roux à la base puis blancs, utilisé frais et à l'état brut dans la préparation du thé et autres liquides qui se prêtent au chauffage).	Le terroir de production du «Camoun Reg» concerne l'ensemble de l'écosystème saharien au Sud du Maroc.

Laâyoune-Sakia El Hamra	<p>Loudek (produit à usage culinaire, à base de la graisse de la bosse du dromadaire, visqueux, de couleur blanche et à goût typique. La préparation du Loudek consiste en la découpe de la graisse de la bosse du dromadaire en petits morceaux qui subiront des procédés traditionnels de fonte, de filtration, de conditionnement et de refroidissement).</p>	<p>Le terroir de production de Loudek concerne tout l'écosystème saharien des Régions du sud du Maroc.</p>
	<p>Tichtar : Viande cameline séchée (filaments fins).</p>	<p>Le terroir de production du Tichtar concerne l'ensemble de l'écosystème saharien des Régions du sud du Maroc. Le cheptel camelin du terroir de production s'élève à 105000 têtes.</p>
Dakhla-Oued Ed-Dahab	<p>Keskes Khoumassi ou Moukhamess</p>	<p>L'aire géographique couverte par l'indication géographique «Keskes Khoumassi» ou «Keskes Moukhamess» englobe les communes rurales et urbaines réparties au niveau des dix provinces des trois régions Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.</p>
	<p>Lait de chamelle fermenté <<Lfrik>></p>	<p>Le terroir de production du lait de chamelle concerne tout l'écosystème saharien du sud du Maroc. Le capital camelin du terroir de production s'élève à 105000 têtes, dont 60% de femelles productrices de lait, élevées en système pastoral.</p>
	<p>Lait de chamelle du Sahara</p>	<p>L'aire géographique de production du lait d'indication géographique «Lait de chamelle du Sahara» comprend les communes des trois régions du Sahara marocain à savoir : Guelmim – Oued Noun, Laâyoune – Sakia L'Hamra et Dakhla – Oued Eddahab et les communes de la province de Tata relevant de la région du Souss Massa.</p>
	<p>Fromage frais de lait de chamelle</p>	<p>Bien que l'activité de l'élevage camelin soit pratiquée au niveau de tout le Sud du Maroc, la transformation fromagère du lait de chamelle reste très faible. En effet, une seule coopérative féminine à Dakhla produit régulièrement ce type de fromage.</p>

<p>Dakhla-Oued Ed-Dahab</p>	<p>Loudek (produit à usage culinaire, à base de la graisse de la bosse du dromadaire, visqueux, de couleur blanche et à goût typique. La préparation du Loudek consiste en la découpe de la graisse de la bosse du dromadaire en petits morceaux qui subiront des procédés traditionnels de fonte, de filtration, de conditionnement et de refroidissement).</p>	<p>Le terroir de production de Loudek concerne tout l'écosystème saharien des Régions du sud du Maroc.</p>
	<p>Tichtar : Viande cameline séchée (filaments fins).</p>	<p>Le terroir de production du Tichtar concerne l'ensemble de l'écosystème saharien des Régions du sud du Maroc. Le cheptel camelin du terroir de production s'élève à 105000 têtes.</p>

- Document 1 : Produits agricoles labellisés au Maroc – Edition 2019.

- Document 2 : Produits du terroir du Maroc - Catalogue national - Edition 2014.

À l'échelle nationale, différentes espèces contiennent une variété de produits de pêche.

Ci-dessous le tableau relatif aux divers types par espèces de poissons :

Type par espèces			
Les pélagiques السماك السطحي	Les poissons blancs السماك الأبيض	Les céphalopodes الرخويات	Les crustacés القشريات
<ul style="list-style-type: none"> - Allache - Anchois commun - Auxide - Bonitou - Chinchard à queue jaune - Maquereau Espagnol Atlantique - Palomette - Sardine commune - Thon rouge 	<ul style="list-style-type: none"> - Anguille d'europe - Bar européen - Barbue - Baudroie commune - Bogue - Cavillone commun - Cernier commun - Congre d'Europe - Diagramme gris - Dorade grise - Dorade rose - Dorade royale - Feuille - Grande vive - Marbré - Mendole - Merlu commun - Merlan bleu - Mérou blanc - Mérou gris - Mulet à grosse tête - Oblade - Ombrine bronze - Pageot à tache rouge - Pageot acarné - Pageot commun - Pagre commun - Petite argentine - Petite roussette - Phycis de fond - Raie étoilée Rascasse rouge - Rombou podas - Rouget barbet de roche - Saint pierre - Sar commun - Saupe - Sole commune - Squale chagrin commun - Squale grogneur - Tacaud commun - Turbo 	<ul style="list-style-type: none"> - Casseron commun - Encornet - Encornet rouge - Encornet veiné - Pieuvre - Poulpe blanc - Seiche commune - Sépiole commune 	<ul style="list-style-type: none"> - Caramote - Crevette Narval - Crevette rose du large - Homard européen - Langouste rose - Petite cigale

Document du Site institutionnel du Haut-commissariat au Plan du Royaume du Maroc :

Chapitre 3 : Pêche Maritime الصيد البحري – (Délégation de la pêche maritime -Nador- الناظور البحري الصيد مندوبية).

Annexe 2 : Equivalences glucidiques :

40gr de pain	100gr de féculent (cuit) ou 30gr (cru)	1 fruit de 150gr
3 biscottes, 2 tranches pain de mie, 30g de céréales, 2 crêpes, 1 croissant, 1 brioche, 50g de pâtisserie, 3 gâteaux secs.	100g de pomme de terre (2 de la taille d'un œuf), 50g de frites (20 frites), 2 cuillères à soupe de purée, 100g de pâtes ou de riz cuit (4 cuillères à soupe), 100g de lentilles cuites, (5 cuillères à soupe), 100g de semoule cuite, (6 cuillères à soupe), 100g d'haricots secs cuits, 100g de maïs.	1 pamplemousse, 1 grosse orange, 4 mandarines, 1 pomme moyenne, 1 poire moyenne, 1 pêche, 3 à 4 abricots, 3 prunes, 2 kiwis, 2 figues fraîches, 1 verre de cerises, 300g de melon ou fraises ou pastèque, 1 petite banane, 100g de raisins (10 grains), 30g de fruits secs (2 pruneaux, 2 dattes, 2 figues), 1 glace ou sorbet (2 boules).

Annexe 3 : Equivalences lipidiques :

10 gr d'huile = (1 cuillère à soupe)	15 gr de beurre 30gr de beurre allégé, 30 gr de crème fraîche 1 cuillère et demie à soupe de mayonnaise
--------------------------------------	--

Annexe 4 : Equivalences protidiques :

20g de protéines animales sont contenues dans :	100g de viande, d'abats, ou de volaille, 100g de poisson, 2 œufs, 600ml de lait ½ écrémé, 4 yaourts nature, 250g de fromage blanc, 80g de camembert, 70g de gruyère.
20g de protéines végétales sont contenues dans :	300g de haricots blancs (poids cuit), 250g de lentilles (poids cuit), 250g de pain blanc, 100g d'amandes ou noisettes.
Il est indispensable de consommer à la fois des protéines d'origine animale et d'origine végétale, dans un rapport de 1/1.	

Annexe 5 : Listes des aliments par saison

Printemps		Été	
Légumes	Fruits	Légumes	Fruits
<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Artichaut • Betterave • Carotte • Concombre • Courgette • Fève • Haricot vert • Laitue • Oignon • Petits pois • Pomme de terre • Poivron • Patate douce • Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerise • Citron • Fraise • Framboise • Nèfle • Orange • Pomme • Poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Betterave • Carotte • Concombre • Courgette • Epinards • Gombos • Haricot vert • Laitue • Maïs • Navet • Oignon • Poivron • Pomme de terre • Patate douce • Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerise • Figue • Figues de barbarie • Framboise • Melon • Myrtille • Pastèque • Pêche • Pomme
Automne		Hiver	
Légumes	Fruits	Légumes	Fruits
<ul style="list-style-type: none"> • Ail • Artichaut • Betterave • Carotte • Cardon • Cèleri • Chou • Chou-fleur • Concombre • Courgette • Coing • Haricot • Laitue • Maïs • Oignon • Poivron • Pomme de terre • Potiron • Tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarine • Myrtille • Pêche • Pomme • Raisin • Figue (au début) • Grenade 	<ul style="list-style-type: none"> • Ail • Artichaut • Betterave • Carotte • Chou • Chou-fleur • Poivron • Tomate • Oignon • Petits pois • Pomme de terre • Potiron • Topinambour • Haricots 	<ul style="list-style-type: none"> • Citron • Orange • Mandarine • Pomme

Annexe 6 : Classification des aliments selon l'indice glycémique

Indices glycémiques faibles (<39)		Indices glycémiques moyens (40 à 59)		Indices glycémiques élevés (>60)	
Abricots (fruit frais)	30	Abricot (boîte, au sirop)	55	Ananas (boîte)	65
Abricots sec	35	Airelle rouge, canneberge	45	Baguette	70
Ail	30	Ananas (fruit frais)	45	Bananes (mûre)	60
Fruits oléagineux : amandes, cacahuètes, arachides, noisettes, noix, noix de cajou, pistaches	15	Avoine	40	Barres chocolatées (sucrées)	70
		Banane (verte)	45	Betterave (cuite)	65
		Banane plantain (crue)	45	Bière	110
Fruits rouges frais sans sucre : airelle, myrtille, fraise, framboise, groseille, mûre	25	Barre énergétique de céréale (sans sucre)	50	Biscottes	70
		Beurre de cacahuète (sans sucre ajouté)	40	Biscuit	70
Artichaut	20	Biscuit (farine complète, sans sucre)	50	Bouillie de farine	70
Asperge	15	Biscuits sablés (farine, beurre, sucre)	55	Brioche	70
Aubergine	20	Blé (type Ebly)	45	Carottes (cuites)	85
Avocat	10	Boulgouf, bulgur (blé cuit)	55	Céleri rave (cuit)	85
Betterave (crue)	30	Céréales complètes (sans sucre)	45	Céréales raffinées sucrées	70
Brocoli	15	Chayotte, christophine (purée de)	50	Châtaigne, marron	60
Nectarines (blancs ou jaunes : fruit frais)	35	Cidre brut	40	Chips	70
		Couscous intégral, semoule intégrale	45	Confiture et marmelade (sucrée)	65
Cacao en poudre (sans sucre)	20	Couscous/semoule complète	50	Com Flakes, flocons de maïs	85
Carottes (cru)	30	Epeautre (farine intégrale ancienne)	45	Courges (diverses)	75
Cassoulet Céleri branches	35 15	Epeautre (pain intégral)	45	Crème glacée classique (sucrée)	60
		Farine de kamut (intégral)	45	Croissant	70
Céleri rave (cru, rémoulade)	35	Farine de quinoa	40	Dattes	70
Céréales germées (germes de blé, de soja...)	15	Fèves (crue)	40	Doughnuts	75
		Flocons d'avoines (non cuites)	40	Farine complète	60
Cerises	25	Gelée de coing (sans sucre)	40	Farine de blé blanche	85
Champignon	15	Haricot rouges (boîtes)	40	Farine de maïs	70
Chocolat noir (>70% de cacao)	25	Jus d'ananas (sans sucre)	50	Farine de riz	95
Chocolat noir (85% de cacao)	20	Jus d'Orange (sans sucre et pressé)	45	Fécule de pomme de terre (amidon)	95
Choux, choucroute, chou-fleur, choux de Bruxelles	15	Jus d'airelle rouge/canneberge (sans sucre)	50	Fève (cuites)	80
				Gaufre au sucre	75
Cœur de palmier	20	Jus de carotte (sans sucre)	40	Gelée de coing	65
Concombre	15	Jus de mangue (sans sucre)	55	Glucose	100
Confiture ou marmelade (sans sucre)	30			Gnocchi	70
Cornichon	15			Lasagnes	75
Courgettes	15			Maïzena (amidon de maïs)	85
Crustacés (homard, crabe, langouste)	5			Mayonnaise (industrielle, sucrée)	60
Echalote	15				
Endives	15				

Epices (poivre, persil, basilic, origan, carvi, cannelle.	5	Jus de pomme (sans sucre)	50	Melon	60
		Jus de raisin (sans sucre)	55	Miel	60
Epinards	15	Kaki	50		
Figue, figue de barbarie (fraiche)	35	Ketchup	55		
Flageolets	25				
Fromage blanc sans sucre	30	Kiwi	50		
Fructose	20				
Haricot coco, haricot mange-tout, coco plat, cocos, Pois mange tout	15	Lactose	40	Muesli (avec sucre, miel...)	65
Haricots blancs, noirs ou rouges	35	Litchi (fruit frais)	50	Navet (cuit)	85
Haricots verts	30	Macaronis (blé dur)	50	Nouilles	70
Jus de citron (sans sucre)	20	Mangue (fruit frais)	50	Nouilles/vermicelle chinois (riz)	65
Jus de tomate	35	Moutarde (avec sucre ajouté)	55	Pain au chocolat ou au lait	65
Lait de soja	30	Muesli (sans sucre)	50	Pain bis (au levain), au seigle, complet	65
Lait (écrémé ou non)	30	Noix de coco	45	Pain blanc	90
Lentilles	30	Pâte à tartiner	55	Pain de mie ou hamburger	85
Maïs ancestral (indien)	35	Pain 100% intégral au levain pur	40	Pain azyne	70
Clémentines	30	Pain au quinoa (environ 65% de quinoa)	50	Pastèque	75
Mandarines	30	Pain azyne (farine intégrale)	40	Pizza	60
Moutarde (avec sucre ajouté)	35	Pain de kamut	45	Polenta, semoule de maïs	70
Navet (cru)	30	Pain grillé, farine intégrale sans sucre	45	Pomme de terre en flocons (instantanée)	90
Oignons	15	Papaye (fruit frais)	55	Pomme de terre en purée	80
Olives	15	Patates douces	50	Pomme de terre au four	95
Oranges (fruit frais)	35	Pates complètes (blé entier)	50	Pomme de terre cuit à la vapeur/eau	70
Pain Essène (de céréales germées)	35	Pates intégrales, al dente	40	Pomme de terre frites	95
Pamplemousse (fruit frais)	25	Peches (boite, au sirop)	55	Pop corn (sans sucre)	85
Pêches (fruit frais)	35	Pepino, poire, melon	40	Porridge , bouillie de flocons d'avoine	60
Petits pois (frais), pois chiches, fafanel	35	Petits pois (boite)	45	Potiron	75
Poireaux	15	Pruneaux	40	Poudre chocolatée (sucrée)	60
Poivrons	15	Raisin (fruit frais)	45	Raisins secs	65
Pomme (compote)	35	Riz basmati complet	45	Raviolis	70
Pomme, poire (fruit frais)	35	Riz basmati long	50	Risotto	70
Prunes (fruit frais)	35	Riz complet brun	50	Riz à cuisson rapide (précuit)	85
Radis	15	Riz rouge	55	Riz au lait (sucré)	75
Ratatouille	20	Sablé (farine intégrale, sans sucre)	40	Riz blanc standard	70
Riz sauvage	35	Sarrasin, blé noir (intégral, farine ou pain)	40	Riz de camargue	60

Salade (laitue, scarole, frisée, mâche, etc.)	15	Sauce tomate, coulis de tomate (avec sucre)	45	Riz long, riz parfumé (jasmin)	60
Salsifis	30	Seigle (intégral, farine ou pain)	45	Riz soufflé, galettes de riz	85
Sauce tomate, coulis de tomate (sans sucre)	35	Sorbet (sans sucre)	40	Semoule, couscous	60
Tofu (soja)	15	Sbaghettis al dente (cuits 5 minutes)	40	Sirop d'érable	65
Tomates	30	Sbaghettis blancs bien cuits	55	Sirop de glucose, de blé, de riz	100
Tomates séchées	35	Surimi	50	Sodas	70
Vinaigre	5	Sushi	55	Sorbet (sucré)	65
Yaourt édulcoré	15	Tagliatelles (bien cuites)	55	Sucre blanc (saccharose), roux, complet, intégral	70
Yaourt, yaghourt, yogourt (nature)	35	topinambour	50	Tacos	70

Annexe 7 : Classification des aliments selon la charge glycémique

	Par portion d'aliments		
	Portion consommée	CG	Calories 5KCAL)
Abricot	3 abricots (150g)	5	74
Banane	1 banane (150g)	14	140
Beurre Doux	10 g	0	75
Blé Cuit	1 assiette (200g)	30	310
Bœuf Cuit	100g	0	170
Boulghour	1 assiette (200g)	73	166
Carotte Crue	1 petite assiette (100g)	2	36
Cerise	1 poignée (50 g)	4	35
Chocolat Noir	2 carrés (10g)	1	57
Dattes	1 poignée (50g)	13	141
Farine De Blé Noir(Sarrasin)	50 g	18	174
Farinet150 (Pain Complet)	50g	15	167
Farinet55 (Baguette)	50 g	26	172
Farinet65 (Pain De Campagne)	50g	24	165
Fraise	15-20 fraises (200 g)	3	57
Fromage	1/8 camembert	0	106
Gnoochi	1 assiette (100g)	62	179
Haricot Blancs Cuits	1 assiette (200g)	8	208
Haricot Rouge Cuits	1 assiette (200g)	8	222
Haricots Verts	200 g	5	67
Huile De Colza	1 c à soupe	0	90
Kiwi	2 kiwis (100 g)	4	58
Lait écrémé	1 verre (250ml)	3	78
Lentille Cuites	1 assiette (200g)	10	224
Litchi	1 poignée (50g)	4	35
Mangue	1 mangue (150g)	8	95
Miel	1 c à café (10 g)	5	33

Muesli nature	½ bol	16	135
Nectarine	1 nectarine (150g)	5	64
Noix	1 poignée (30g)	1	209
Œufs (au plat)	2 unités	0	176
Orange	1 orange (150 g)	5	70
Orange (pur jus)	1 verre (250 ml)	11	109
Pamplemousse	½ pamplemousse (250g)	4	90
Papaye	1 papaye (150g)	7	65
Pastèque	1 tranche (140g)	8	48
Patate douce cuite	1 assiette (200g)	18	158
Pâtes cuites	1 assiette (200 g)	27	302
Pêche	1 pêche (150g)	9	81
Petit pois cuits	1 assiette (150g)	7	106
Poire	1 poire (150g)	5	80
Pois cassé cuits	1 assiette (200g)	6	242
Pomme	1 pomme (150g)	7	80
Pomme (pur jus)	1 verre (250ml)	10	106
Pomme de terre (cuites sans MG)	1 p.de terre (100g)	9	90
Pomme de terre (frites)	1 petite assiette (100g)	16	254
Potiron cuit	1 assiette (200g)	3	27
Prune	5 prunes (150 g)	4	74
Quinoa cuit	1 assiette (200g)	23	240
Raisin blanc	1 grappe (175g)	14	123
Raisin noir	1 grappe (175g)	12	109
Riz blanc cuit	1 assiette (200g)	51	270
Riz complet cuit	1 assiette (200g)	32	312
Saumon cuit	150 g	0	326
Semoule cuit	1 assiette (200g)	46	338
Tomates (pur jus)	1 verre (250 ml)	3	52
Yaourt nature au lait ½ écrémé	1 yaourt (125g)	2	66

Annexe 8 :

Bases législatives et réglementaires :

- Arrêté conjoint du ministre de l'agriculture, de la pêche maritime, du développement rural et des eaux et forêts et du ministre de la santé et de la protection sociale n°1289-22 du 9 chaoual 1443 (10 mai 2022) fixant la liste des produits microbiologiquement très périssables, leur date limite de consommation et la température de leur conservation. (BO. n°7110 du 21/07/2022, page 885).
- Arrêté conjoint du ministre de l'agriculture, de la pêche maritime, du développement rural et des eaux et forêts, du ministre de l'équipement, du transport, de la logistique et de l'eau et du ministre de l'industrie, de l'investissement, du commerce et de l'économie numérique n°328317 du 16 ramadan 1440 (22 mai 2019) fixant les conditions d'hygiène applicables au transport des produits alimentaires et des aliments pour animaux. (BO n°6784 du 06/06/2019, page 1044)

- Arrêté conjoint du ministre de l'agriculture et de la pêche maritime et du ministre de la santé n°983-13 du 9 jourmada I 1434 (21 mars 2013) fixant les formes et modalités de la surveillance médicale du personnel des établissements et entreprises du secteur alimentaire ainsi que la liste des maladies et infections susceptibles de contaminer les produits alimentaires. (BO. n°6158 du 6 juin 2013, page 1995)
- Décret n 2-01-1016 du 4 juin 2002 réglementant les conditions d'étiquetage et de présentation des denrées alimentaires. (BO n°: 5010 du 6-6-2002)
- Décret n°2-95-908 du 5 mai 1999 pris pour application de la loi n°17-88 relative à l'indication de la durée de validité sur les conserves et assimilées et les boissons conditionnées, destinées à la consommation humaine ou animale. (BO n°4692 du 20 mai 1999)
- Décret Royal n° 554-65 du 17 Rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi rendant obligatoire la déclaration de certaines maladies et prescrivant les mesures prophylactiques propres à enrayer ces maladies. (BO n° 2853 du 05 juillet 1967)
- Arrêté du ministre de la santé publique n° 683-95 du 30 chaoual 1415 (31 mars 1995) fixant les modalités d'application du décret royal n° 554-65 du 17 rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi rendant obligatoire la déclaration de certaines maladies et prescrivant des mesures prophylactiques propres à enrayer les maladies. (BO n°4344 du 18 janvier 1996)
- Arrête conjoint du ministre de l'agriculture et du développement rural, du ministre de la santé et du ministre de L'industrie, du commerce et des télécommunications n°624-04 du 8 avril 2004 relatif aux normes micro biologiques auxquelles doivent répondre les denrées animales ou d'origine animale. (BO n° 5214 du 20 mai 2005)

22 BULLETIN OFFICIEL N° 4344 – 27 chaabane 1416 (18-1-96)

TEXTES GÉNÉRAUX

Arrêté du ministre de la santé publique n° 683-95 du 30 chaoual 1415 (31 mars 1995) fixant les modalités d'application du décret royal n° 554-65 du 17 rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi rendant obligatoire la déclaration de certaines maladies et prescrivant des mesures prophylactiques propres à enrayer les maladies.

LE MINISTRE DE LA SANTÉ PUBLIQUE.

Vu le décret royal n° 554-65 du 17 rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi rendant obligatoire la déclaration de certaines maladies et prescrivant des mesures prophylactiques propres à enrayer les maladies et notamment ses articles 1, 2 et 3.

ARRÊTÉ :

ARTICLE PREMIER. – Les maladies dont la déclaration est obligatoire en vertu de l'article premier du décret royal n° 554-65 du 17 rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi précitée, sont :

1) Maladies soumises au règlement sanitaire international :

- La peste ;
- La fièvre jaune ;
- Le choléra.

2) Maladies pouvant donner lieu à des poussées épidémiques :

- La diphtérie ;
- Le tétanos ;
- La poliomyélite et les paralysies flasques aiguës ;
- La rougeole ;
- La tuberculose ;
- Le paludisme ;
- La bilharziose ;
- La lèpre ;
- Le syndrome d'immunodéficience acquise ;
- Les uréthrites masculines gonococciques et non gonoc ;
- La syphilis primo-secondaire ;
- Les infections méningococciques (méningites à méningocoque et méningococcémie) ;
- Les fièvres typhoïde et paratyphoïde ;
- Les toxi-infections alimentaires collectives (TIAC) ;
- La rage humaine ;
- Le trachôme.

3) Autres maladies à déclaration obligatoire :

- Le rhumatisme articulaire aigu (RAA) ;
- Les leishmanioses ;
- Le charbon humain ;

- La brucellose ;
- Les hépatites virales ;
- La leptospirose ;
- Le typhus exanthématique ;
- La fièvre récurrente ;
- La conjonctivite gonococcique du nouveau-né.

ART. 2. – Outre les maladies visées à l'article premier ci-dessus, les maladies de causes connues ou inconnues qui se présentent sous une allure épidémique sont également à déclaration obligatoire.

ART. 3. – Les déclarations prévues par le décret royal n° 554-65 susvisé sont faites sur fiche de déclaration conformément au modèle fixé en annexe du présent arrêté. Ces fiches de déclaration sont transmises par voie postale au ministère de la santé publique.

ART. 4. – Les maladies donnant lieu à désinfection obligatoire sont :

- La peste ;
- Le choléra ;
- Les fièvres typhoïde et paratyphoïde ;
- La tuberculose ;
- La poliomyélite ;
- La leptospirose.

ART. 5. – Les maladies donnant lieu à désinsectisation obligatoire sont :

- La peste ;
- La fièvre jaune ;
- Le choléra ;
- Le paludisme ;
- Les leishmanioses ;
- Les fièvres typhoïde et paratyphoïdes ;
- Le typhus exanthématique.

ART. 6. – Les maladies donnant lieu à une désinfection sont :

- La peste ;
- La leptospirose ;
- Les rickettsioses.

ART. 7. – Le présent arrêté, qui sera publié au Bulletin officiel, abroge l'arrêté du ministre de la santé publique n° 511-65 du 27 juin 1967 fixant les modalités d'application du décret royal n° 554-65 du 17 rabii I 1387 (26 juin 1967) portant loi rendant obligatoire la déclaration de certaines maladies et prescrivant des mesures prophylactiques propres à enrayer ces maladies.

Rabat, le 30 chaoual 1415 (31 mars 1995).

D^r AHMED ALAMI.

N° 4344 – 27 chaabane 1416 (18-1-96) BULLETIN OFFICIEL 23

ROYAUME DU MAROC

Ministère de la santé publique

Province ou préfecture de :

FICHE DE DÉCLARATION OBLIGATOIRE DE MALADIE

• Maladie : Code :

• Nom ou initiales du malade (1) :

• Age : Sexe : M - F Profession :

• Adresse exacte (2) :

• Lieu de travail ou école fréquentée (2) :

• Date de début de la maladie : [][][][][][]

• Cas clinique : []

• ou cas confirmé : [] , Type de confirmation :

• Observations et remarques éventuelles :

Date de déclaration : [][][][][][]



Nom, adresse et signature
du médecin déclarant

(1) Pour le SIDA et les MST seules les initiales seront mentionnées
(2) A ne pas remplir en cas de SIDA et de MST

Bases normatives :

- La norme marocaine NM 08.0.000 sur les principes généraux d'hygiène applicables d'un bout à l'autre de la chaîne alimentaire (depuis la production primaire jusqu'au consommateur final) pour assurer que les aliments soient sûrs et propres à la consommation, version 2006
- La norme marocaine NM 08.0.002 : Système de management HACCP - Exigences relatives à la mise en place du système HACCP (Analyse des Risques et Maitrise des Points Critiques) et des bonnes pratiques d'hygiène, version 2001.
- La norme marocaine ISO 22000 - 2006 : Systèmes de management de la sécurité des denrées alimentaires - Exigences pour tout organisme appartenant à la chaîne alimentaire, version 2006.

Annexe 9 : Mesures spécifiques à prendre en cas de Toxi-infection Alimentaire Collective (TIAC)

<p>Royaume du Maroc Ministère de la Santé et de la Protection sociale</p>  <p>المملكة المغربية +٢١١٨٤٦ ١٤٧٠٤٥ وزراء الصحة والحماية الاجتماعية +٢٠٤٤٠٥٠٦ +٨٥٥٤٤ ٨ ٤١٠٠٠٠</p> <h3>Mesures spécifiques à prendre en cas de Toxi-Infection Alimentaire Collective (TIAC) au niveau d'un restaurant scolaire et universitaire</h3> <p>I. Définition</p> <p>Les Toxi-Infections Alimentaires Collectives (TIAC) se définissent par l'apparition d'au moins 2 cas similaires d'une symptomatologie en général gastro-intestinale, dont on peut rapporter la cause à une même origine alimentaire. Cependant un seul cas de botulisme est considéré comme TIAC.</p> <p>II. Surveillance</p> <p>Les TIAC font partie des Maladies à déclaration obligatoire, elles doivent être obligatoirement déclarées, immédiatement, aux autorités sanitaires.</p> <p>Tout épisode de TIAC doit être considéré comme une urgence, et doit à ce titre être investigué immédiatement.</p> <p>L'investigation d'un foyer de Toxi-Infection Alimentaire Collective est une mesure qui a pour but d'éviter toute extension du phénomène et de prévenir les récurrences et contribuer ainsi à la sécurité alimentaire.</p> <p>C'est pourquoi, Il est recommandé de mettre en place un plan de veille et de surveillance des Toxi-Infections Alimentaires Collectives au niveau de chaque établissement disposant d'un restaurant scolaire et universitaire.</p> <p>III. Mesures à prendre en cas de suspicion de TIAC au niveau d'un restaurant universitaire</p> <p>La surveillance des TIAC est assurée par l'Unité de Veille, de la Sécurité Sanitaire et de la Santé Environnementale (UVSSSE) de la Délégation Provinciale/Préfecturale du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale qui contribue par des mesures de prévention, de surveillance et d'investigation.</p> <p>Devant toutes toxi-infections alimentaires collectives répondant à la définition citée dans le paragraphe n° 1 dessus, les professionnels responsables de la restauration scolaire et universitaire doivent prendre les mesures suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Consulter sans délais, le professionnel de santé du centre de santé ou du Centre Médico-Universitaire pour les restaurants universitaire ou le service des urgences le plus proche pour prise en charge immédiate des cas ;2. La déclaration est faite à l'Unité de Veille, de la Sécurité Sanitaire et de la Santé Environnementale de la Délégation Provinciale/Préfecturale du Ministère de la Santé et de la Protection Sociale en complétant la fiche en pièce jointe ;3. Conserver les aliments et les restes de repas ayant été servi les heures précédant le repas suspect et les aliments brut ayant servi à leur préparation ;4. Conserver les plats témoins ainsi que les étiquettes des denrées alimentaires ;5. Faciliter le déroulement de l'investigation qui sera faite par les autorités sanitaires compétentes (Cellule Locale de Veille Sanitaire composées de : l'UVSSSE, l'ONSSA, Autorités Locales) ; <p>1</p>	<p>Royaume du Maroc Ministère de la Santé et de la Protection sociale</p>  <p>المملكة المغربية +٢١١٨٤٦ ١٤٧٠٤٥ وزراء الصحة والحماية الاجتماعية +٢٠٤٤٠٥٠٦ +٨٥٥٤٤ ٨ ٤١٠٠٠٠</p> <p>Afin de prévenir les TIAC dans l'établissement, il est recommandé de :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Contrôler la qualité des matières premières avant de les utiliser (température, état, durée de vie, agrément sanitaire, camion, etc.) ;2. Respecter la marche en avant pour éviter les contaminations croisées ;3. Nettoyer et désinfecter régulièrement les locaux et le matériel ;4. Veiller au respect des mesures d'hygiène corporelle pour l'ensemble du personnel (lavage régulier des mains, tenues, ...) et organiser des sessions de formation régulière pour le personnel ;5. Respecter la chaîne de froid ainsi que la chaîne du chaud des aliments ;6. Maitriser les bonnes pratiques d'hygiène. <p>Mesures préventives immédiates :</p> <p>Les mesures prises à ce stade, au niveau de l'établissement à l'origine du TIAC varient selon le cas :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Soit l'arrêt définitif d'élaboration et de préparation de certains types de plats (ou tant que des améliorations significatives d'hygiène n'ont pas été constatées par la commission d'inspection) ;2. Soit donner des instructions concernant l'amélioration d'hygiène de l'établissement :<ul style="list-style-type: none">- Renforcement du respect des mesures d'hygiène par le personnel (tenue, lavage des mains, ...);- Renforcement de la procédure et application des la procédure de nettoyage et de désinfection des locaux. <p>Mesures préventives à moyen et long terme :</p> <p>Le procès-verbal élaboré par la Cellule Locale de Veille Sanitaire pourra ordonner aux professionnels responsables de la restauration scolaire et universitaire d'améliorer les conditions d'hygiène générale par des mesures telles que celles citées dessous :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Nettoyage/désinfection des locaux, programmés selon un plan de nettoyage/désinfection et contrôlé contrôlés selon la fréquence définie par le programme national de la santé scolaire et universitaire ou chaque fois que c'est nécessaire par le billet de la check-list de contrôle de la sécurité et d'hygiène des cantines, buvettes et restaurants universitaires en pièce-jointe ;2. Rectification de l'efficacité des modes de cuisson : certaines modalités particulières de certaines préparations culinaires ;3. Correction de l'efficacité des dispositifs de refroidissement, de stockage et de distribution des plats cuisinés ;4. Amélioration des conditions d'hygiène des locaux ;5. Améliorer la traçabilité concernant les plats pour faciliter l'identification des plats suspects ;6. Mise en place d'un programme de sensibilisation et de formation du personnel sur les mesures d'hygiène générale. <p>NB : Pour plus de détails sur les mesures de prévention et les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire, se référer aux documents : « Guide des Directives Diététiques et Sanitaires pour la préparation des menus au niveau des cités universitaires et internats d'établissements de l'enseignement supérieur. MSPS/UNICEF, 2013 », Guide d'Hygiène du milieu appliqué à la Santé Scolaire et Universitaire et aux Camps et aux Colonies de Vacances ».</p> <p>2</p>
---	--



ROYAUME DU MAROC
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DE LA PROTECTION SOCIALE
DIRECTION DE L'ÉPIDÉMIOLOGIE ET DE LUTTE CONTRE LES MALADIES
DMT/SME

FICHE DE DECLARATION D'UN EPISODE DE TOXI-INFECTION ALIMENTAIRE COLLECTIVE

(Cette déclaration doit être **immédiate** dans les 24 heures après l'apparition des premiers cas, par Tél. ou Fax)

IDENTIFICATION DE L'ÉPISODE:

Province/Préfecture :

Circconscription:
Secteur :

Commune:

Milieu: Urbain Rural

Date d'apparition des premiers cas		et heure	
Date de consommation du repas incriminé		et heure	

Date de déclaration au SRES	
Date de déclaration au service central	

Durée d'incubation moyenne des cas (en heures) :

Nom de la localité(s)/Quartier(s) touché(s) :

Effectif de la population exposée de la localité(s)/Quartier(s) touché(s):

Nombre de ménages touchés:

NOMBRE DE CAS

Nombre total des cas	Dont hospitalisés	Dont décédés:



DISTRIBUTION DES CAS:

Date	Nbre de cas	Dont décédés
Total		

LIEU(X) D'HOSPITALISATION

SYMPTOMES ET SIGNES:

- | | | | |
|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Diarrhée | <input type="checkbox"/> Prostration | <input type="checkbox"/> Vomissements | <input type="checkbox"/> Coma |
| <input type="checkbox"/> Nausées | <input type="checkbox"/> Paralysie, Parésie | <input type="checkbox"/> Fièvre | <input type="checkbox"/> Sensation brûlure/bouche |
| <input type="checkbox"/> Douleur abdominale | <input type="checkbox"/> Vision double | <input type="checkbox"/> Déshydratation | <input type="checkbox"/> Vision trouble |
| <input type="checkbox"/> Frissons | <input type="checkbox"/> Délire | <input type="checkbox"/> Maux de tête | <input type="checkbox"/> Dysarthrie |
| <input type="checkbox"/> Ictère | <input type="checkbox"/> Vertige | <input type="checkbox"/> Démangeaisons | <input type="checkbox"/> Engourdissement |
| <input type="checkbox"/> Soif excessive | <input type="checkbox"/> Mydriase | <input type="checkbox"/> Éruptions cutanées | <input type="checkbox"/> Myosis |
| <input type="checkbox"/> Goût métallique | <input type="checkbox"/> Salivation excessive | <input type="checkbox"/> Cyanose | <input type="checkbox"/> Douleur musculaire |
| <input type="checkbox"/> Œdème | <input type="checkbox"/> Fourmillements | | |

Autres symptômes :

Autres symptômes. 1 = Infectieuse 2 = Toxique 3 = Autres (Préciser) le
Diagnostic(s) évoqué(s) par le médecin :

ALIMENTS SUSPECTS

1 = Œufs	2 = A base d'œufs	3 = Poulet et autres volailles
4 = Viande	5 = A base de viande	6 = poisson
7 = Fruits de mer	8 = Lait	9 = Dérives du lait
10 = Fruits et légumes	11 = Couscous	12 = escargots
13 = Gâteaux pâtisserie	14 = Chardon à glue	15 = Autres (citer) :

Modes de préparation des aliments consommés:

1 = Cuit	2 = Cru	3 = En conserve	4 = Réfrigéré	5 = Ne sait pas
6 = Autres (Citer) :				

Lieu probable de contamination:

1 = Foyer	2 = Restaurant	3 = Gargote	4 = Marchand ambulant
5 = Ecole	6 = Ne sait pas		
7 = Autres Préciser) :			



PRELEVEMENTS D'ÉCHANTILLONS

Nature des prélèvements	Nombre de prélèvements effectués	Résultats*
1. Chez les malades :		
<input type="checkbox"/> Selles		
<input type="checkbox"/> Vomissements		
<input type="checkbox"/> Sang		
<input type="checkbox"/> Urines		
<input type="checkbox"/> Autres		
2. Prélèvements d'aliments :		
<input type="checkbox"/> Reste d'aliments		
<input type="checkbox"/> Constituants d'aliments		
<input type="checkbox"/> Contenants		
<input type="checkbox"/> Autres		
3. Prélèvements chez les manipulateurs d'aliments		
<input type="checkbox"/> Selles		
<input type="checkbox"/> Plaie		
<input type="checkbox"/> Sphère ORL		
<input type="checkbox"/> autres		
<input type="checkbox"/> Total		

* A communiquer dès réception des résultats :

MESURES DE LUTTE ENTREPRISES :

Nom et qualité du déclarant : Date :



