adéic Languedoc-Roussillon

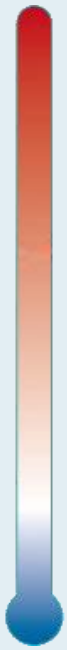
N°3 - OCTOBRE 2014

LES TAPUSCRITS

LES REPAS TIRÉS DU SAC : PIQUE-NIQUES ET ALIMENTATION PENDANT LES VOYAGES

Une alimentation saine et variée contient tous les nutriments et vitamines nécessaires à l'organisme, sans excès de sucreries, sel et matières grasses. Lors de voyages avec des repas «tirés du sac», une telle alimentation peut être plus difficile à respecter. Elle reste cependant indispensable en matière alimentaire et d'hygiène.

Il faut savoir, qu'en moins de 2 heures, le plus frais des produits devient dangereux car la température du coffre ou de la soute d'un véhicule peut atteindre 50 à 60°C et ce n'est pas mieux s'il reste dans le sac à dos.



Température	Effets	Utilisation
Dès 120°	Destruction totale des microorganismes et des spores.	Conservation longue durée en conserve ou sous vide.
Dès 100°	Les bactéries les plus résistantes sont tués.	Ébullition et stérilisation des aliments.
Dès 63°	Mort progressive des microbes et destruction des toxines.	Transport et présentation d'un plat chaud.
De 10° à 63°	**DANGER** ! Les microbes sont en pleine activité : ils se multiplient très vite et produisent de dangereuses toxines.	Liaison chaude, conservation de courte durée des plats cuisinés.
De 3° à 6°	Les bactéries se développent très lentement, mais pas les levures et moisissures.	Conservation conseillée en réfrigérateur. Liaison froide, conservation de courte durée.
0°	Le développement des bactéries est stoppé.	Conservation en réfrigérateur : 6 jours.
-18°	Les microbes sont endormis mais ne sont pas détruits.	LONGUE CONSERVATION

Action de la température sur le développement des microbes

Par ailleurs, pendant un long voyage, les risques de somnolence, de manque de réaction, les nausées, les douleurs articulaires sont multipliées par des repas trop copieux, particulièrement pour le conducteur. Il faut donc prévoir d'emporter un repas léger, complet, mais aussi facile à consommer.

Les repas tirés du sac

Le repas doit être équilibré et varié. Il est nécessaire de prévoir à l'avance la composition du repas et l'achat des denrées nécessaires pour ne pas prendre au dernier moment ce qu'on a dans le réfrigérateur.

Conseils pour une bonne alimentation

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- Les féculents, un plaisir à chaque repas
- Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé
- 3 produits laitiers par jour
- Limiter la consommation de sel
- Limiter la consommation de sucre tout en restant gourmand
- Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour c'est essentiel !
- Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation.
- De l'eau sans modération !

Même en voyage, il ne faut pas oublier de manger sainement !

Préparation

- Faire la veille : tartes, quiches, muffins, cakes, salades composées et leur assaisonnement. Préparez la vinaigrette dans un petit pot hermétique que vous transporterez à part pour assaisonnez les salades au dernier moment.
- À faire le matin même : les sandwichs et les salades de fruits, le café ou le thé à placer dans une bouteille isolante.
- Utiliser de préférence des lunch-box ou bento, pour les salades et les légumes, les sandwiches et les aliments fragiles.
- Conserver toujours les aliments à emporter dans un sac ou une glacière isotherme.
- À faire sur place : les tartines ou les sandwichs contenant des légumes ou des éléments liquides (pan-bagnat), assaisonner les salades.

Aliments conseillés :

- Pour l'apéro : tomates cerises, olives ou tartinades.
- Salades composées : riz, maïs, thon, œuf dur, taboulé, tomates et/ou légumes
- Pizza, quiches, friands, etc.
- Sandwiches au poulet, tranches de rôti, jambon blanc, pan bagnat : prévoir une variété pour que chacun trouve quelque chose à son goût.
- Fromages à pâte cuite (Comté, Cantal, St Paulin ou tommes).
- Desserts lactés en bouteilles individuelles (type Yop).
- Fruits frais : pommes, bananes…
- Fruits secs : pruneaux, abricots, raisins, figues…
- Compotes en petites gourdes.
- Pâtisseries sèches ou fourrées (muffins, cakes).
- Boissons : eau de source, jus de fruits sans sucre ajouté.

Reflexe anti- gaspillage alimentaire

Ne pas préparer de trop grosses quantités. On mange souvent moins en voyage ou en pique-nique. Il est préférable que chacun mange un petit peu de tout. Prévoir récipients réfrigérés, sacs hermétiques propres et film plastique pour emballer les restes.

Aliments à proscrire :

- L'alcool incompatible avec la conduite automobile, la marche à pied ou le cyclisme et le soleil
- Charcuterie, viandes grasses
- Produits salés (chips, cacahuètes)
- Aliments fragiles : sauces (mayonnaise, ketchup), chocolat, fruits délicats, pâtisseries avec crème (pâtissière ou chantilly)
- Boissons gazeuses ou trop sucrées

Ne pas oublier

Du matériel léger, isotherme et individualisé

- Une gourde d'au moins 75 cl remplie d'eau par personne
- Du sel et du poivre (on ne sait jamais)
- Des serviettes de table ou un rouleau de papier absorbant
- Des couverts et des gobelets biodégradables (fibres de bambou ou de maïs)
- Couteaux et cuillères pour le service
- Ouvre-boite et décapsuleur
- Un ou plusieurs accumulateurs de froid dans la glacière
- Papier hygiénique
- Gel antibactérien sans rinçage

Ne pas oublier l'eau

- Une vieille couverture et quelques coussins pour s'installer confortablement
- Parasol, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire et essence de citronnelle pour chasser les moustiques !
- Une trousse de secours pour les bobos
- Des sacs poubelles pour trier et jeter les déchets et de quoi emballer les restes.

Quelques conseils pratiques

- Préférer des mets qui se mangent avec les doigts.
- Pour les sandwiches, utiliser des pains faciles à consommer : pains viennois, briochés, pita, wraps
- Couper les viandes en tranches ou en fines lanières
- Étiqueter les sandwiches pour faciliter leur recherche
- Préférer les gâteaux individuels (tartelettes, muffins) aux gâteaux à découper.
- Une bouteille d'eau remplie au ¾ et placée au congélateur quelques heures avant le départ permettra de conserver les denrées au frais, dans le sac isotherme et pourra servir de boisson en fin de journée

REPAS PRÉPARÉS EN COLLECTIVITÉ ET TRANSPORTÉS

À l'occasion de sorties scolaires, sportives ou touristiques, il faut redoubler d'attention dans la préparation, la conservation, la distribution des repas. Les risques d'intoxication peuvent être multipliés par le nombre de convives.

La distribution sera favorisée par un empaquetage individuel (sachets) qu'il faut donc prévoir à l'avance. Pour éviter de rompre la chaîne du froid, les sachets seront maintenus en chambre froide dès leur préparation puis transférés dans des containers isothermes. Ils seront conservés à l'ombre et ne seront ouverts qu'au moment de la consommation. Au moindre doute sur la fraîcheur d'un produit, annuler sa consommation. On gardera quelques sachets témoins « au cas où». Cela facilitera le travail des services vétérinaires et du personnel médical.

Avant le départ

- Conseiller aux participants de consommer un petit déjeuner simple, copieux, facile à digérer (éviter les grands bols de chocolat au lait). Manger «solide».
- On devra identifier les personnes souffrant d'allergies alimentaires.
- On aura prévu des sacs à vomi pour les petits aléas du voyage.

Pensez aux casquettes et lunettes de soleil !

Après le repas

On enveloppera les restes dans des sacs hermétiques propres dans un contenant réfrigéré. Pour préserver l'environnement, on triera en séparant les déchets biodégradables (qu'on peut laisser sur place) des déchets recyclables et des déchets résiduels, qui seront ainsi réduits au minimum. On utilisera les poubelles spécifiques, présentes sur les aires de repos. Et si on ne trouve pas de poubelle, on rapportera déchets recyclables et déchets résiduels au lieu de départ.

Et maintenant, bon appétit et bon voyage !

Association de Défense, d'Éducation et d'Information du Consommateur Languedoc-Roussillon
4, rue Jean Bouin 30000 Nîmes
publications@adeic-lr.fr
www.adeic-lr.fr - 07.82.76.30.48

BY NC SA