



CENTRE DE GESTION DE LA FONCTION PUBLIQUE TERRITORIALE
DE LA SARTHE

**EXAMEN PROFESSIONNEL D'ADJOINT TECHNIQUE
TERRITORIAL DE 1^{ère} CLASSE**

SPECIALITE RESTAURATION

SUJET

EPREUVE ECRITE

Epreuve écrite à caractère professionnel, portant sur la spécialité choisie par le candidat lors de son inscription.

Cette épreuve consiste, à partir de documents succincts remis au candidat, en trois à cinq questions appelant des réponses brèves ou sous forme de tableaux et destinées à vérifier les connaissances et aptitudes techniques du candidat (*durée : 1h30 ; coefficient 2*).

DOCUMENTS

DOCUMENT 1 : « La contamination indirecte : le transport des microbes par un vecteur ».

DOCUMENT 2 : « L'équilibre alimentaire » (extrait du dossier relatif à l'équilibre alimentaire – www.cndp.fr).

DOCUMENT 3 : « Pourquoi un guide alimentaire ? » (extrait de « La santé vient en mangeant - guide alimentaire pour tous » - Programme National Nutrition Santé).

Ce dossier comporte 8 pages

QUESTIONS

- ✧ Après avoir pris connaissance des documents ci-après répondez aux 4 questions suivantes dans l'ordre qui vous convient.
- ✧ Question 1 : répondre directement sur le sujet. Celui-ci sera à rendre avec votre copie (le sujet sera agrafé à votre copie par les surveillants).
- ✧ Questions 2, 3 et 4 : répondre sur votre copie en précisant le n° de la question.

Question n°1 (5 points) :

Les réponses à la question n° 1 seront à formuler directement sur le tableau qui devra être joint à votre copie.

Sur la base de votre expérience et du document 1 qui traite des sources de contaminations indirectes dans le domaine de l'agro-alimentaire, **remplissez le tableau ci-dessous** en identifiant 5 matériels ou surfaces potentiellement contaminants avec une explication pour chacun. Un exemple est présenté dans le tableau.

| Matériels ou surfaces contaminants | Explications |
|------------------------------------|---|
| Exemple Le torchon | Le torchon est utilisé pour essuyer toutes les surfaces. Il transporte alors les germes, donc il contamine. |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Question n°2 (5 points) :

Donnez la définition des termes techniques suivants :

- 1) Appareil.
- 2) Abaisser.
- 3) Brider.
- 4) Ebarber.
- 5) Décuire.
- 6) Blanchir.
- 7) Emincer.
- 8) Peler à vif.
- 9) Poêler.
- 10) Pocher.

Question n°3 : (5 points)

A partir du document 2, précisez, sous forme de tableau, si les groupes d'aliments mentionnés dans le texte présentent ou non des risques en cas de consommation excessive, et, le cas échéant, les risques encourus en cas de consommation excessive de ces aliments.

Question n°4 : (5 points)

A partir du document 3, citez et expliquez cinq conseils nutritionnels importants pour l'alimentation des enfants. Vous pourrez vous appuyer sur des exemples.

LA CONTAMINATION INDIRECTE : Le transport des microbes par un vecteur

DOCUMENT 1 :

a) Les surfaces

- *Les mains de l'ouvrier* constituent le principal vecteur, qui dépose sur les aliments les germes recueillis un peu partout, jusque dans des endroits insoupçonnés !

Le fait de se laver les mains devrait devenir une véritable manie. Se laver les mains avant de prendre ou reprendre le travail, puis à intervalles réguliers, plusieurs fois dans une demi-journée, ainsi qu'en sortant des toilettes ou après avoir touché des matières ou objets sales.

La fréquence du nettoyage est un des facteurs de l'efficacité. La crasse séchée sur les mains est tenace et l'ouvrier pressé risque de ne pas consacrer le temps suffisant pour la ramollir et l'éliminer complètement, surtout sous et sur les ongles.

- *Les surfaces de travail* constituent des vecteurs permanents, sources d'intercontamination, à tel point que, pour être sûr d'écarter ce danger, il faut prévoir des emplacements particuliers pour certains travaux. C'est le cas de la légumerie qui comporte un plan de travail et des récipients pour le rinçage. Elle doit être parfaitement isolée, si possible par des cloisons ou des murs, car ce local sera considéré comme appartenant à un secteur très souillé.

Les matières premières souillées seront travaillées à part, dans des endroits nettement séparés ou à des moments différents. Il en est ainsi du gibier, du poisson, des volailles... Les surfaces utilisées seront immédiatement nettoyées après usage, voire désinfectées.

- *Les murs* au contact et au-dessus des plans de travail, risquent de jouer ce rôle de vecteur. Ils seront conçus de telle sorte qu'ils puissent être faciles à nettoyer et à désinfecter sans présenter de fissures, de zones rugueuses et de coins. Les parties jointives seront étanches.

- *Les bandes transporteuses*, dans certains ateliers de désossage-découpage des viandes ou de confection de plats cuisinés ou de plateaux repas, constituent un vecteur sérieux, difficile à entretenir sur le plan hygiénique.

- *Le matériel* utilisé à divers usages contribue largement à la dissémination des microbes. Il s'agit, en particulier, des récipients pour les mélanges, les cuissons, le stockage, le transport. On conçoit la nécessité d'installer un circuit rationnel de leur collecte - nettoyage - séchage sans essuyage et stockage à l'abri des poussières.

Les mêmes remarques peuvent être formulées pour *les instruments divers* : couteaux, fourchettes, louches, écumoirs et passoirs. L'imagination des pâtisseries pour la décoration est à l'origine de nombreux ustensiles qui n'ont souvent d'égale à la diversité que la difficulté de leur entretien hygiénique. Et pourtant dans ce domaine, trop souvent laissé à l'écart des soucis hygiéniques parce qu'il s'agit de bonnes choses, les risques pour le consommateur sont grands : les crèmes, les entremets aux œufs, lait, féculs, accueillent très favorablement les germes des toxi-infections.

- *Les diverses machines* constituent aussi des vecteurs fréquents, d'autant plus que leur nettoyage et désinfection n'ont pas été assez bien conçus, que le démontage des pièces mobiles est long et compliqué, présente des risques de se couper, de se pincer ou de s'écraser les doigts, qu'il existe des surfaces oxydables, rayées ou des recoins.

- *Les vêtements*, par leur trame poreuse, recueillent facilement les microbes, les jus, les graisses et les délivrent de la même façon. Cette facilité se mesure au degré de leur saleté, d'autant plus visible que leur couleur est blanche ou claire. Ce sont les tabliers qui frottent le rebord des plans de travail et les manches longues qui traînent sur les aliments ou les surfaces.

Les manches doivent donc être courtes ou relevées au-dessus du coude et *les bijoux*, bagues et bracelets, montres y comprises, doivent être prohibés. L'heure sera donnée par des pendules murales !

Très souvent, on constate la mauvaise habitude de disposer d'un *torchon* à usages multiples ; il est à disposition dans un coin ou glissé dans la ceinture. Ce « torchon de côté » est, du fait de son usage, presque toujours sale : il sert d'essuie-mains, d'essuie-surfaces, de poignée isolante, de tapette à mouches et que sais-je encore... ? (voir encadré).

Quelques surfaces ne devraient jamais entrer en contact avec les aliments. C'est le cas des *soles* qui recueillent les pires microbes, même si les chaussures de ville ont été laissées au vestiaire. Pour plus de sécurité, les récipients contenant des aliments ne devront pas y être déposés à même.

D'autres éléments permettent aussi de justifier cette prescription et nous y venons. Il s'agit de l'air ou, tout au moins, des éléments en suspension qu'il contient.

DOCUMENT 2 : L'équilibre alimentaire

REPÈRES > Les aliments

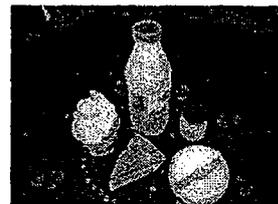
 Aide sur PDF

Les aliments qui constituent l'alimentation de l'Homme peuvent être classés en 7 groupes (ou familles) selon leur composition chimique.

Groupe 1 : Lait et produits laitiers (PDF, 110 ko)

Appartiennent à ce groupe les produits lactés comme le lait, la crème et les yaourts ainsi que les fromages.

Ces aliments sont riches en protéines et graisses animales, en calcium, phosphore et vitamines liposolubles, aliments indispensables chez les enfants en pleine croissance. Ils doivent être présents à chaque repas et même au goûter, notamment chez les personnes âgées atteintes de décalcification. Par contre, chez les personnes sujettes aux coliques néphrétiques, leur apport doit être raisonnable.



Groupe 2 : Viandes - Poissons – Oeufs (PDF, 116 ko)

Appartiennent à ce groupe les viandes, les poissons, le jambon, les volailles et les œufs.

Ces aliments apportent principalement les protéines animales et les acides aminés essentiels nécessaires à la croissance musculaire, ainsi que le fer indispensable à la synthèse de l'hémoglobine et à l'intégrité du système immunitaire.

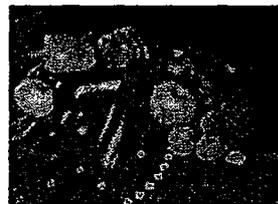
Il ne faut pas en consommer de trop car ils contiennent souvent des graisses cachées, susceptibles d'augmenter les risques d'apparition de maladies

cardio-vasculaires.

Groupe 3 : Fruits et légumes frais (PDF, 114 ko)

Appartiennent à ce groupe les fruits et les légumes frais.

Ces aliments fournissent les ions minéraux, les oligo-éléments, les fibres et les vitamines hydrosolubles (la vitamine C, antioxydant qui permet de lutter contre les radicaux libres responsables du vieillissement cellulaire). Ils doivent être présents à chaque repas.



Groupe 4 : Céréales - Féculents - Légumes secs (PDF, 110 ko)

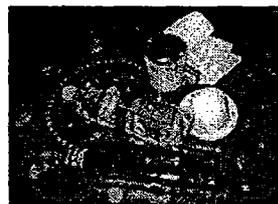
Appartiennent à ce groupe le pain, les céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...) et les légumes secs (pois, haricots, lentilles...). Ces aliments sont riches en sucres lents, ils assurent la couverture des besoins énergétiques sur le long terme, en évitant « les coups de pompe », qui entraînent des grignotages à l'origine de déséquilibres alimentaires. Ils doivent être présents à chaque repas.

Groupe 5 : Matières grasses (PDF, 108 ko)

Appartiennent à ce groupe les huiles, le beurre, les margarines, le saindoux.

Ces aliments fournissent les lipides et les acides gras essentiels ainsi que les vitamines liposolubles indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et au bon fonctionnement des cellules.

Mais il ne faut pas en abuser en raison des risques de maladies cardio-vasculaires.





Appartiennent à ce groupe les boissons sucrées, les bonbons, le miel, la confiture, le chocolat...

Ces aliments contiennent des sucres rapides, qui fournissent à l'organisme de l'énergie rapidement disponible. Ils ne sont pas indispensables, même s'ils procurent beaucoup de plaisir aux gourmands.

Groupe 7 : Boissons (PDF, 108 ko)

les tisanes...

Elles apportent l'eau, les ions minéraux et les oligo-éléments nécessaires au fonctionnement des cellules.



Mnémotechnie

La méthode des 7 familles est facile à mémoriser, chaque couleur correspond à une dominante caractéristique de la famille (rouge comme la viande, jaune comme le beurre...). Les sept familles se répartissent en :

- **Familles bleue, blanche, rouge**, couleurs du drapeau national français, pour les sources essentielles en eau et en protéines
- **Familles verte, marron, jaune**, couleurs des feuilles au cours des saisons, pour les sources principales de protéines, lipides et vitamines
- **Famille rose**, facultative, de couleur rose bonbon.

Source :

La Grande Encyclopédie Larousse, complétée par *The Food Nutrition Guide*, The American Dietetic Associations, Roberta Larson Duyff, MS, RD, CFCS, Chronimed Publishing, 1996.

Pour en savoir plus

Site du CFES www.cfes.sante.fr/



Sommaire

Pourquoi un guide alimentaire ?

Mode d'emploi du guide
et liste des portraits

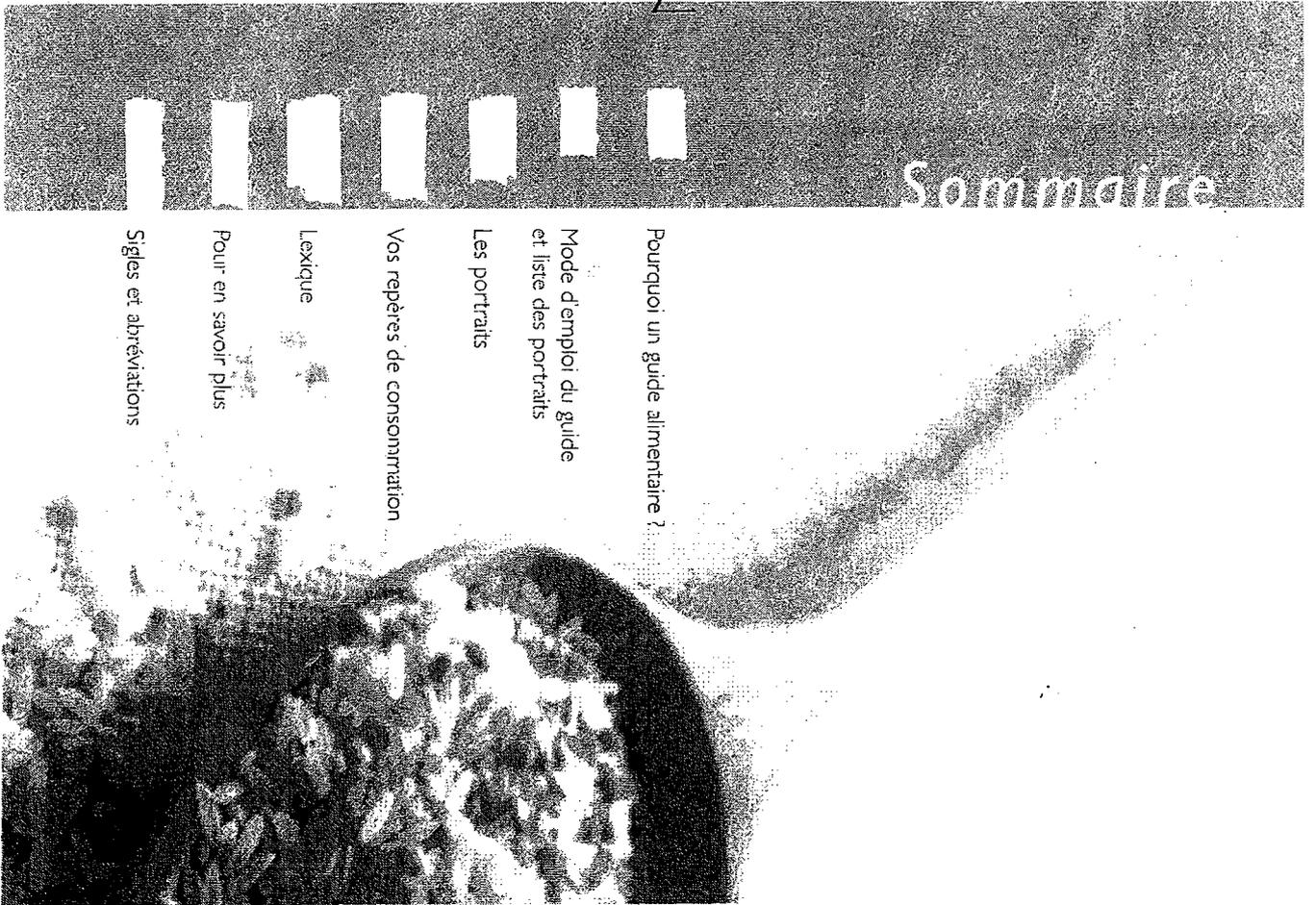
Les portraits

Vos repères de consommation

Lexique

Pour en savoir plus

Sigles et abréviations



Pourquoi un guide alimentaire ?

Manger est un des grands plaisirs de la vie : depuis le plaisir de ne plus avoir faim et d'être rassasié jusqu'au plaisir gastronomique des bons repas, en passant par le plaisir de faire une pause dans le travail, de se retrouver en famille ou entre amis, et même le plaisir de ne pas se soucier de ce qu'on mange !

Ce plaisir de manger procure un certain bien-être, et nombre d'entre nous associent ce bien-être à une bonne santé. Il est vrai que nous construisons notre santé avec notre alimentation : toutes les études scientifiques le confirment. Une alimentation variée et équilibrée et un minimum d'activité physique sont des facteurs de protection contre le cancer, les mala-

dies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité et l'hypercholestérolémie.

Certes, ces maladies ne dépendent pas exclusivement de l'alimentation : elles sont également sous l'influence de facteurs génétiques. Mais s'il nous est impossible de choisir nos aïeux, nous pouvons choisir notre alimentation et organiser notre mode de vie.

De nombreux experts et les pouvoirs publics se mobilisent

Dans ce contexte, et suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, le ministère délégué à la Santé a mis en place en 2001, avec la participation de tous les ministères et institutions concernés, un Programme national nutrition-santé (PNNS) dont le but est, grâce à l'alimentation et l'activité physique, d'améliorer l'état de santé de la population vivant en France.

Des conseils nutritionnels qui vous respectent

Ce guide alimentaire est une des actions de ce programme. Il propose des conseils et des astuces, qui, en tenant compte des habitudes alimentaires, du mode de vie et des goûts de chacun permettent de protéger sa santé et celle de ses proches ; ceci en conservant le plaisir de manger.

Aucun aliment n'est en lui-même diaboloque. Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. Un excès de temps en temps ne fait de mal à personne.

Simplement, il est utile de s'interroger, de temps en temps, sur sa façon de manger et essayer d'acquiescer, progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire : celui de prendre sa santé en main !

Conseils nutritionnels issus des objectifs du programme national nutrition-santé.

■ **Augmenter la consommation de fruits et légumes, quelles qu'en soient les formes (crus, cuits, nature, préparés, frais surgelés ou en conserve) pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour ;**

■ **consommer des aliments sources de calcium (essentiellement les produits laitiers et, en complément, les légumes voire les eaux minérales riches en calcium pour les consommateurs d'eaux minérales) en quantité suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit 3 produits laitiers par jour ;**

■ **limiter la consommation des graisses saturées (Huiles solides) et particulièrement des graisses dites "saturées" ; ces graisses sont fournies par certains aliments qu'il est préférable de consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, saucis, certains fromages...) ;**

■ **augmenter la consommation des féculents sources d'amidon, notamment des aliments céréaliers (et particulièrement des aliments céréaliers complets qui ont l'intérêt d'apporter des quantités appréciables de fibres), des pommes de terre, des légumineuses, etc. ; ils doivent être présents à chaque repas ;**

■ **consommer de la viande, du poisson et d'autres produits de la pêche ou des œufs 1 à 2 fois par jour**



en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement), en privilégiant pour les viandes les morceaux les moins gras et en favorisant la consommation de poisson (au moins deux fois par semaine) ;

■ **limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre (sodas, confiserie, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés, etc.) ;**

■ **limiter la consommation de boissons alcoolisées qui ne devrait pas dépasser, par jour, 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes, du moins pour ceux qui en consomment (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demi de bière ou 6 cl d'alcool fort) ;**

■ **augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de**

marche rapide par jour (monter les escaliers, faire ses courses à pied...) et réduire la sédentarité surtout chez l'enfant (temps passé devant la télévision, les jeux vidéos...)

Pour atteindre les objectifs nutritionnels du PNNS, il faut également limiter la consommation de sel et toujours privilégier le sel iodé, profiter sans excès des bienfaits des rayons solaires (pour recharger ses réserves en vitamine D) et surveiller régulièrement son poids.

Tendre vers ces objectifs est le moyen d'atteindre un meilleur équilibre nutritionnel, d'avoir un apport adéquat en fibres, minéraux et vitamines, de réduire le risque d'être ou de devenir obèse, hypercholestérolémique et/ou hypertendu, et de diminuer le risque de développer certaines maladies.

ATTENTION

■ Les recommandations de ce guide peuvent ne pas être adaptées aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique.

(cas des patients présentant un diabète, une intolérance au gluten ou une maladie coeliaque, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales).

Dans ce cas, il est important de toujours en parler avec son médecin.

■ Mis à part ce qui est relatif à l'alcool, qui ne concerne que les adultes, les conseils nutritionnels de ce guide s'appliquent à tous les âges sauf aux moins de 3 ans.