

# Cas pratiques : exercices sur des exemples de menus

---

# Quelques cas présentés

- **Cas 1** : JH sédentaire et « coups de barre » en journée
- **Cas 2** : JF sédentaire et constipation
- **Cas 3** : JF sédentaire en surpoids
- **Cas 4** : JH sport loisir (mixte ) et HCT
- **Cas 5** : JF sport loisir (mixte) et fracture de fatigue
- **Cas n°6** : JH sport loisir (muscultation) végétarien
- **Cas n°7** : JH SHN (football) intolérant au gluten
- **Cas n°8** : JF SHN (tennis) tendinites
- **Cas n°9** : F âgée (tâches quotidiennes) et mauvaise dentition
- **Cas n°10** : H âgé (tâches quotidiennes) intolérant au lactose

# Cas n°1

JH sédentaire et  
« coups de barre »  
en journée

## Enquête alimentaire :

### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 café sucré

10h : pain au chocolat + café sucré

### ➤ Déjeuner : 13h

2 verres d'eau, 1 sandwich baguette

jambon beurre, 1 part de flan pâtissier

16 h : 1 barre chocolatée

### ➤ Diner : 20h

2 verres d'eau, 1 pizza jambon olive,

1 yaourt aux fruits

## Cas n°1

JH sédentaire et  
« coups de barre »  
en journée

### À améliorer :

- apports suffisants en féculents de bonne qualité nutritionnelle, et la qualité nutritionnelle des denrées en général!
- AGE vs AGS, anti-oxydants, fibres...
- limiter les produits sucrés
- hydratation!!

# Cas n°1

JH sédentaire et  
« coups de barre »  
en journée

## Enquête alimentaire :

### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 café sucré

10h : pain au chocolat + café sucré

### ➤ Déjeuner : 13h

2 verres d'eau, 1 sandwich baguette

jambon beurre, 1 part de flan pâtissier

16 h : 1 barre chocolatée

### ➤ Diner : 20h

2 verres d'eau, 1 pizza jambon olive,

1 yaourt aux fruits

## Cas n°2

JF sédentaire et  
constipation

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 thé non sucré, 2 biscottes beurre +confiture, 1 pomme

#### ➤ Déjeuner : 12h

2 verres d'eau, 1 part de quiche, 1 yaourt nature

16h : 3 galettes de riz soufflé, 1 pomme, 1 thé non sucré  
(distributeur)

#### ➤ Diner : 19h

2 verres d'eau, 1 bol de soupe de légumes (en brique), 1  
tranche de jambon et 1 morceau de pain artisanal (50g), 1  
yaourt nature

22h : 2 carrés de chocolat et 1 thé non sucré

## Cas n°2

JF sédentaire et  
constipation

### À améliorer :

- Apports en fibres insuffisants + qualité nutritionnelle des denrées et choix des denrées (F&L, féculents)
- Hydratation!!
- APS pour améliorer le transit intestinal

## Cas n°2

JF sédentaire et  
constipation

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 thé non sucré, 2 **biscottes** beurre +confiture, 1 pomme

#### ➤ Déjeuner : 12h

2 verres d'eau, 1 **part de quiche**, 1 yaourt nature

16h : 3 **galettes de riz soufflé**, 1 pomme, 1 thé non sucré  
(distributeur)

#### ➤ Diner : 19h

2 verres d'eau, 1 bol de **soupe de légumes (en brique)**, 1  
tranche de jambon et 1 morceau de pain artisanal (50g), 1  
yaourt nature

22h : 2 carrés de chocolat et 1 thé non sucré



## Cas n°3

JF sédentaire et en  
surpoids

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 bol de lait + céréales « pour enfant » au chocolat, 2 tranches de pain de mie + beurre et confiture

10h : 1 café sucré + 1 barre chocolatée

#### ➤ Déjeuner : 12h

0,5L d'eau, 1 salade céleri rémoulade + 2 sandwiches triangles au surimi + 1 tartelette citron (formule déjeuner en grande surface)

17h : 1 soda+ 1 sachet de fruits secs (150g)

#### ➤ Diner : 19h

0,5L d'eau, carottes râpées et sauce vinaigrette (du commerce), 1 escalope de poulet à la crème et champignons, 1 assiette de pâtes , 1 morceau de pain (50g)+ ¼ de camembert, 1 bol de compote et 2 madeleines

## Cas n°3

JF sédentaire et en  
surpoids

### À améliorer :

- Qualité nutritionnelle des denrées: industriel, AGS, sucres manque de fibres, ...
- Taille des portions
- Choix des collations
- Hydratation +/- bien
- APS

## Cas n°3

JF sédentaire et en  
surpoids

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 bol de lait + céréales « pour enfant » au chocolat, 2 tranches de pain de mie + beurre et confiture

10h : 1 café sucré + 1 barre chocolatée

#### ➤ Déjeuner : 12h

0,5L d'eau, 1 salade céleri rémoulade + 2 sandwiches triangles au surimi + 1 tartelette citron (formule déjeuner en grande surface)

17h : 1 soda + 1 sachet de fruits secs (150g)

#### ➤ Diner : 19h

0,5L d'eau, carottes râpées et sauce vinaigrette (du commerce), 1 escalope de poulet à la crème et champignons, 1 assiette de pâtes, 1 morceau de pain (50g) + ¼ de camembert, 1 bol de compote et 2 madeleines

## Cas n°4

JH sport loisir (mixte)  
) et HCT

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 8h

Café au lait sucré, 5-6 cracottes + confiture (sans beurre), 1 pomme, 1 yaourt aromatisé

0,5L d'eau au cours de la matinée

#### ➤ Déjeuner : 13h

en brasserie : 1-2 verres de vin, 1 petite crudité vinaigrette, 1 steak grillé (ou autre viande), frites (ou purée de pommes de terre), dessert du jour (île flottante ou riz au lait en général)

#### ➤ Goûter : 17h (si sport à 18h30)

0,5L d'eau, 1 barre de céréales au chocolat, 1 banane

#### ➤ Dîner : 20h (21h si sport)

0,5L d'eau, 1 bol de soupe (en brique), 2 œufs au plat (ou 2 tranches de jambon découennées), 1 assiette de riz nature (ou pâtes), 1 bol de fromage blanc 0%MG + 1 compote

## Cas n°4

JH sport loisir (mixte)  
) et HCT

### À améliorer :

- Manque de fibres
- AGS à réduire, manque de variété VPO
- Alcool quotidien → occasionnel
- Manque d'AGI, dont AG oméga 3
- hydratation

# Cas n°4

JH sport loisir (mixte)  
) et HCT

## Enquête alimentaire :

### ➤ Petit déjeuner : 8h

Café au lait sucré, 5-6 **cracottes** + confiture (sans beurre), 1 pomme, 1 yaourt aromatisé

0,5L d'eau au cours de la matinée

### ➤ Déjeuner : 13h

en brasserie : **1-2 verres de vin**, 1 petite crudité vinaigrette, 1 **steack** grillé (ou autre **viande**), **frites** (ou purée de pommes de terre), **dessert du jour** (île flottante ou riz au lait en général)

### ➤ Goûter : 17h (si sport à 18h30)

0,5L d'eau, 1 **barre de céréales au chocolat**, 1 banane

### ➤ Dîner : 20h (21h si sport)

0,5L d'eau, 1 bol de **soupe (en brique)**, **2 œufs au plat (ou 2 tranches de jambon découennées)**, 1 assiette de riz nature (ou pâtes), 1 bol de fromage blanc 0%MG + 1 compote

## Cas n°5

JF sport loisir (mixte)  
et fracture de fatigue

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

Thé vert non sucré, 1 bol de lait d'amande + flocons d'avoine (3 c.soupe) et miel, 1 verre de jus d'orange (du commerce)

10h : thé non sucré (distributeur)

#### ➤ Déjeuner : 12h

1 verre d'eau, repas fait maison : 1 salade de riz (4 c.soupe cuit) + 1 tomate + thon + vinaigrette, 1 fruit

#### ➤ Goûter : 16h (si sport à 18)

1 poignée d'abricots secs, 1 barre de céréales

#### ➤ Dîner : 19h (20h si sport)

2 verres d'eau, 1 salade composée (salade, tomate, concombre, carottes... : environ 150g) + vinaigrette, 1 morceau de pain (50g) + 1 carré de fromage frais

21h : 2 biscuits secs

## Cas n°5

JF sport loisir (mixte)  
et fracture de fatigue

### À améliorer :

- Surentraînement ou mauvaise planification de l'entraînement /charges d'entraînement?
- Hydratation
- Apports énergétiques insuffisants via féculents, qui apportent aussi des PV (pour atteindre le quota journalier en P totales)
- Apports en Ca insuffisants : laitages (selon goûts alimentaires), mais F&L insuffisants!! + eaux calciques



## Cas n°5

JF sport loisir (mixte)  
et fracture de fatigue

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

Thé vert non sucré, 1 bol de lait d'amande + flocons d'avoine (3 c.soupe) et miel, 1 verre de jus d'orange (du commerce)

10h : thé non sucré (distributeur)

#### ➤ Déjeuner : 12h

**1 verre d'eau**, repas fait maison : 1 salade de riz (4 c.soupe cuit) + 1 tomate +thon +vinaigrette, 1 fruit →**féculents et F&L insuffisants**

#### ➤ Goûter : 16h (si sport à 18)

1 poignée d'abricots secs, 1 barre de céréales

#### ➤ Dîner :19h (20h si sport)

**2 verres d'eau**, 1 salade composée (salade, tomate, concombre, carottes... : 150g environ) + vinaigrette, 1 morceau de pain (50g) + 1 carré de fromage frais →**féculents et F&L insuffisants**

21h : 2 biscuits secs

# Cas n°6

JH sport loisir  
(muscultation)  
végétarien

## Enquête alimentaire :

### ➤ Petit déjeuner : 8h

1 bol de lait , ½ baguette de pain + confiture, 1 fruit, œufs brouillés (3 œufs + 1 blanc d'œuf )

11h : 1 bol de yaourt au soja + miel, 1 verre d'eau

### ➤ Déjeuner : 13h

2 verres d'eau, 1 assiette de pâtes au gruyère, 1 fruit,

### ➤ Goûter : 16h (si sport 19h)

1 portion de gâteau de semoule, 1 poignée de noix/amandes, 2-3 carrés de chocolat à croquer

### ➤ Dîner : 20h (22h si sport)

3 verres d'eau, 1 assiette de riz nature, 1 portion de légumes vapeur

1 bol de fromage blanc 0% + céréales croustillantes + miel

## Cas n°6

JH sport loisir  
(musculature)  
végétarien

### À améliorer :

- Manque de variété/diversité dans les sources protidiques, jamais de légumes secs, et probablement apports protidiques importants ( $\approx 140-150\text{g/j}$ )
- Manque d'AGI, AGE
- Hydratation insuffisante (déchets azotés...)
- F&L insuffisant

## Cas n°6

JH sport loisir  
(muscultation)  
végétarien

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 8h

1 bol de lait , ½ baguette de pain + confiture, 1 fruit, œufs brouillés (3 œufs + 1 blanc d'œuf )

11h : 1 bol de yaourt au soja + miel, 1 verre d'eau

#### ➤ Déjeuner : 13h

2 verres d'eau, 1 assiette de pâtes au gruyère, 1 fruit,

#### ➤ Goûter : 16h (si sport 19h)

1 portion de gâteau de semoule, 1 poignée de noix/amandes, 2-3 carrés de chocolat à croquer

#### ➤ Dîner : 20h (22h si sport)

3 verres d'eau, 1 assiette de riz nature, 1 portion de légumes vapeur

1 bol de fromage blanc 0% + céréales croustillantes + miel

## Cas n°7

JH SHN (football)  
intolérant au gluten  
(diagnostiqué il y a 6  
mois)

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 8h (entraînement 10h) :

1 bol de lait + chocolat en poudre, 4-5 craquottes à la farine de sarrasin + beurre/confiture, 1 banane

#### ➤ Déjeuner : 13h (+/- entraînement 15h) :

0,5L d'eau, cordon bleu, purée de pomme de terre, poêlée de légumes (surgelée)

1 bol de compote

#### ➤ Goûter : 17h

1 verre d'eau, 1 poignée de fruits secs (raisins...), 3-4 galettes de riz soufflé, 4 carrés de chocolat lait noisette

#### ➤ Dîner : 20h

0,5L d'eau, 1 assiette de riz, 2 tranches de jambon, salade verte + vinaigrette du commerce

1 yaourt nature + sucre

## Cas n°7

JH SHN (football)  
intolérant au gluten  
(diagnostiqué il y a 6  
mois)

### À améliorer :

- Denrées industrielles : bien lire les étiquettes (+/- contamination dans l'atelier de fabrication, ou « faux amis »...) → préférer les denrées brutes à cuisiner soi-même
- Choix et qualité nutritionnelle des denrées
- Hydratation +/- bien
- Apports insuffisants : fibres, AGI (dont oméga 3!), anti-oxydants, féculents de bonne qualité nutritionnelle...
- AGS et sucres au quotidien

## Cas n°7

JH SHN (football)  
intolérant au gluten  
(diagnostiqué il y a 6  
mois)

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 8h (entraînement 10h) :

1 bol de lait + **chocolat en poudre**, 4-5 **craquottes à la farine de sarrasin** + beurre/confiture, 1 banane

#### ➤ Déjeuner : 13h (+/- entraînement 15h) :

0,5L d'eau, **cordons bleus**, purée de pomme de terre, **poêlée de légumes (surgelée)**

1 bol de compote

#### ➤ Goûter : 17h

1 verre d'eau, 1 poignée de **fruits secs** (raisins...), 3-4 **galettes de riz soufflé**, 4 carrés de **chocolat lait noisette**

#### ➤ Dîner : 20h

0,5L d'eau, 1 assiette de riz, 2 tranches de **jambon**, salade verte + **vinaigrette du commerce**

1 yaourt nature + sucre

## Cas n°8

JF SHN (tennis)  
tendinites

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h (entraînement 9h)

0,5l de thé vert non sucré, 2 tartines de pain  
beurre/confiture, 1 yaourt sucré, 1 fruit

10h : +/- 1 barre de céréales et +/- 1-2 verres d'eau pendant  
l'entraînement

#### ➤ Déjeuner : 12h (+/- entraînement 15h)

1 verre d'eau, poisson/viande vapeur sans MG, légumes  
vapeur sans MG, 1 fruit frais

#### ➤ Goûter : 17h

1l de thé vert non sucré (jusqu'au soir), 2-3 carrés de  
chocolat, 1-2 madeleines

#### ➤ Diner : 20h

1-2 verres d'eau, viande sans MG, légumes vapeur sans MG,  
1 morceau de pain (50g) + 1 morceau de fromage (40g), 1  
fruit frais



## Cas n°8

JF SHN (tennis)  
tendinites

### À améliorer :

- Planification et charge des entraînements?  
Préparation physique?
- Hydratation (eau) !! En particulier avec grande consommation de thé (diurétique)
- AGI (dont oméga 3) insuffisants
- L'alimentation actuelle apporte plutôt des AGS
- Apports énergétiques insuffisants: manque de féculents

## Cas n°8

JF SHN (tennis)  
tendinites

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h (entraînement 9h)

0,5l de thé vert non sucré, 2 tartines de pain  
beurre/confiture, 1 yaourt sucré, 1 fruit

10h : +/- 1 barre de céréales et +/- 1-2 verres d'eau pendant  
l'entraînement

#### ➤ Déjeuner : 12h (+/- entraînement 15h)

1 verre d'eau, poisson/viande vapeur sans MG, légumes  
vapeur sans MG, 1 fruit frais → féculents insuffisants

#### ➤ Goûter : 17h

1l de thé vert non sucré (jusqu'au soir), 2-3 carrés de  
chocolat, 1-2 madeleines

#### ➤ Diner : 20h

1-2 verres d'eau, viande sans MG, légumes vapeur sans MG,  
1 morceau de pain (50g) + 1 morceau de fromage (40g), 1  
fruit frais → féculents insuffisants

## Cas n°9

F âgée (tâches quotidiennes) et mauvaise dentition

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 tasse de thé (1 sucre), 1-2 madeleines, 1 verre de jus multivitamines (brique)

#### ➤ Déjeuner : 12h

1 verre d'eau, ½ assiette de légumes cuits (rarement crus), 1 morceau de fromage + 1 tranche de pain de mie, 1 verre de jus multivitamines (brique)

#### ➤ Goûter : 16h

1 tasse de thé (1 sucre), 1-2 carrés de chocolat, 1 petit pain au lait (sachet)

#### ➤ Dîner : 19h

1 verre d'eau, 1 tranche de jambon (ou parfois 1 œuf), 1 bol de soupe de légumes (maison), 1 tranche de pain de mie, 1 compote

## Cas n°9

F âgée (tâches quotidiennes) et mauvaise dentition

### À améliorer :

- Hydratation
- Apports protidiques insuffisants (→dénutrition!)
- Apports énergétiques insuffisants avec plutôt des grignotages sucrés
- Apports insuffisants en : Ca (→ostéoporose), anti-oxydants, AG oméga 3 (→anti-inflammatoire, prévention MCV, fonctions cognitives...), fibres (→constipation!)
- Choix et qualité nutritionnelle des denrées

## Cas n°9

F âgée (tâches quotidiennes) et mauvaise dentition

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 tasse de thé (1 sucre), 1-2 madeleines, 1 verre de jus multivitamines (brique)

#### ➤ Déjeuner : 12h

1 verre d'eau, ½ assiette de légumes cuits (rarement crudités), 1 morceau de fromage + 1 tranche de pain de mie, 1 verre de jus multivitamines (brique) → apports en P insuffisants

#### ➤ Goûter : 16h

1 tasse de thé (1 sucre), 1-2 carrés de chocolat, 1 petit pain au lait (sachet)

#### ➤ Dîner : 19h

1 verre d'eau, 1 tranche de jambon (ou parfois 1 œuf), 1 bol de soupe de légumes (maison), 1 tranche de pain de mie, 1 compote

## Cas n°10

H âgé (tâches  
quotidiennes)  
intolérant au lactose

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 bol de café ( 2 sucres), 1/3 de baguette  
margarine/confiture

#### ➤ Déjeuner : 12h

1 verre de vin, 1-2 verres d'eau, 1 petite crudité  
vinaigrette + 4-5 rondelles de saucisson (ou tranche de  
pâté) + 1 morceau de pain (50g), 1 morceau de viande  
(≈100g), 1/3 assiette de féculents, 1 fruit

#### ➤ Diner :

1 verre de vin, 1-2 verres d'eau, 1 morceau de viande  
(≈100g), ½ assiette de féculents, 1 yaourt nature non  
sucré + 1 compote, 2-3 biscuits secs

## Cas n°10

H âgé (tâches  
quotidiennes)  
intolérant au lactose

### à améliorer :

- Selon seuil de tolérance individuel au lactose : faire attention aux denrées susceptibles de contenir du lactose (margarines, charcuteries, laitages, biscuits...) → lire les étiquettes de composition
- Hydratation
- Apports insuffisants : en AGI (dont oméga 3), en fibres, anti-oxydants, en Ca
- Manque de variété des denrées, dont les VPO (→ plutôt viandes, charcuteries: sources AGS)
- Éviter alcool pour ne pas augmenter l'inconfort digestif

## Cas n°10

H âgé (tâches  
quotidiennes)  
intolérant au lactose

### Enquête alimentaire :

#### ➤ Petit déjeuner : 7h

1 bol de café ( 2 sucres), 1/3 de baguette  
margarine/confiture

#### ➤ Déjeuner : 12h

1 verre de vin, 1-2 verres d'eau, 1 petite crudité  
vinaigrette + 4-5 rondelles de saucisson (ou tranche de  
pâté) + 1 morceau de pain (50g), 1 morceau de viande  
(≈100g), 1/3 assiette de féculents, 1 fruit

#### ➤ Diner :

1 verre de vin, 1-2 verres d'eau, 1 morceau de viande  
(≈100g), ½ assiette de féculents, 1 yaourt nature non  
sucré + 1 compote, 2-3 biscuits secs