

LES PRÉCIS DE
DIÉTÉTIQUE



SCIENCES DES ALIMENTS :
VIANDES, POISSONS, OEUFs
VOTRE AIDE MÉMOIRE INDISPENSABLE !

Marie-Caroline Baraut

MED-LINE
Editions

LES PRÉCIS DE
DIÉTÉTIQUE

SCIENCES DES ALIMENTS : VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Votre aide mémoire Indispensable !

Marie-Caroline Baraut

MED-LINE →
Editions

SCIENCES DES ALIMENTS : VIANDES, POISSONS, ŒUFS
VOTRE AIDE MÉMOIRE INDISPENSABLE !
ISBN : 978-2-84678-281-4
© 2020 ÉDITIONS MED-LINE

Éditions MED-LINE
Tél. : 09 70 77 11 48
e-mail : inline75@aol.com
www.med-line.fr

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste, enseignante en BTS Diététique.

Après des expériences hospitalières (cardiologie, réadaptation cardiaque, diabétologie, pédiatrie, soins palliatifs et chirurgie digestive) et en cabinet libéral (obésité pédiatrique, réseau Paris-Diabète et réseau Quiétude), elle se tourne vers l'enseignement en 2007.



Enseignante en nutrition et régimes dans une école et dans un centre d'enseignement à distance (régimes, nutrition et techniques culinaires), elle est également membre de jurys d'examen pour le BTS chaque année.

En juin 2013, elle crée le premier site de cours virtuels en ligne pour les étudiants en BTS diététique (www.cours-bts-dietetique.fr).

Ces cours connaissent un vif succès. Ils sont rapidement suivis de versions enregistrées et d'exercices en *e-learning*. Présente sur les réseaux sociaux et plus particulièrement sur Facebook, elle crée plusieurs forums à destination des étudiants et à visées thématiques. Chaque semaine des défis sont lancés.

Souhaitant motiver les étudiants à travailler les techniques culinaires, elle crée en août 2014 le site www.techniques-culinaires.fr et sa mascotte « Diétito » ainsi que le forum associé où les étudiants s'entraînent en semaine sur une technique et réalisent un défi le week-end.

EN 2015, elle publie chez Med-Line le premier ouvrage de la collection « Les Précis de diététique » : le cahier d'exercices 20 jours – 20 rations, suivi en 2016 du volume : « Le GEM-RCN », puis en 2017 des « Régimes courants en diététique thérapeutique ». En 2020, elle publie les Recommandations Nutritionnelles pour la population.

Introduction

L'épreuve de connaissance des aliments ou sciences des aliments à l'examen est souvent redoutée par les futurs diététiciens.

Socle de vos connaissances en diététique, les chapitres sont nombreux et denses.

J'ai écrit, pour vous, cet ouvrage d'aide à la mémorisation.

Ce Précis n'est donc pas un manuel de cours. Il représente une aide supplémentaire pour vous entraîner.

Chaque chapitre fait référence à mes séquences de cours en e-learning.

Ce deuxième Précis de diététique traite des viandes, des poissons et des œufs. Il a été précédé par un premier précis sur le lait et les produits laitiers (2019). Il sera suivi d'autres ouvrages au programme de votre examen.

Bon travail.

Marie-Caroline Baraut

SOMMAIRE

Introduction	5
Première partie : Les œufs et les ovoproduits – CDA5	11
- Cadre réglementaire	15
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf - Généralités.....	17
- La composition nutritionnelle de l'œuf : les facteurs d'influence	19
- Révision : les protéines.....	20
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les protéines.....	24
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les lipides	26
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les glucides et les fibres	27
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les minéraux.....	28
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les vitamines.....	29
- Conclusion et place dans la ration	31
- Étude de la fraîcheur des œufs.....	32
- La conservation des œufs.....	33
- Les contaminations de l'œuf	34
- Les ovoproduits.....	35
- Révision – les TIAC.....	36
- Révision – Les salmonelles.....	38
Correction – CDA5	39
- Cadre réglementaire	41
- Valeurs nutritionnelles de l'œuf - Généralités.....	43
- La composition nutritionnelle de l'œuf : les facteurs d'influence	44
- Révision : les protéines.....	45
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les protéines.....	48
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les lipides	50
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les glucides et les fibres	51
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les minéraux.....	52
- Les valeurs nutritionnelles de l'œuf : les vitamines.....	53
- Conclusion et place dans la ration	54
- Étude de la fraîcheur des œufs.....	55

- La conservation des œufs.....	56
- Les contaminations de l'œuf.....	57
- Les ovoproduits.....	58
- Révision – les TIAC.....	59
- Révision – Les salmonelles.....	60
Deuxième partie : Les produits de la pêche – CDA6	61
- La filière pêche – Le cadre réglementaire.....	65
- La structure du poisson	68
- Valeurs nutritionnelles des produits de la pêche	70
- Le collagène et l'élastine.....	70
- Valeurs nutritionnelles : Les protéines.....	71
- Valeurs nutritionnelles : Les lipides	72
- Valeurs nutritionnelles : Les glucides, l'eau et la valeur énergétique...	73
- Valeurs nutritionnelles : Les vitamines et les minéraux.....	74
- Valeurs nutritionnelles des crustacés et des mollusques.....	75
- Les facteurs influant la valeur nutritionnelle des produits de la pêche	76
- Altérations – Contrôles – Méthodes de conservation	77
- Les risques d'altération des poissons.....	77
- Les contrôles officiels.....	78
- Les méthodes de conservation des poissons.....	81
- Place des produits de la pêche dans l'alimentation.....	83
- Révisions.....	84
- Révision : Les lipides.....	84
- Révision : La stérilisation et l'appertisation	85
- Révision : Le fer.....	87
- Révision : Les métaux lourds.....	89
- Révision : Parasitologie	90
Correction – CDA6	93
- La filière pêche – Le cadre réglementaire.....	95
- La structure du poisson	98
- Valeurs nutritionnelles des produits de la pêche	100
- Le collagène et l'élastine.....	100

- Valeurs nutritionnelles : Les protéines..... 101
- Valeurs nutritionnelles : Les lipides 102
- Valeurs nutritionnelles : Les glucides, l'eau et la valeur énergétique . 103
- Valeurs nutritionnelles : Les vitamines et les minéraux..... 104
- Valeurs nutritionnelles des crustacés et des mollusques..... 105
- Les facteurs influant la valeur nutritionnelle des produits de la pêche 107
- Altérations – Contrôles – Méthodes de conservation 108
 - Les risques d'altération des poissons..... 108
 - Les contrôles officiels..... 109
 - Les méthodes de conservation des poissons..... 112
- Place des produits de la pêche dans l'alimentation..... 115
- Révisions 116
 - Révision : Les lipides..... 116
 - Révision : La stérilisation et l'appertisation 118
 - Révision : Le fer..... 120
 - Révision : Les métaux lourds..... 122
 - Révision : Parasitologie 124

Troisième partie : Les viandes de boucherie

- les abats – les volailles – CDA7 127**
 - Introduction..... 131
 - Structure du muscle et transformation du muscle en viande..... 133
 - Qualités organoleptiques des viandes 134
 - Les risques de contamination des viandes – La prévention 136
 - La réglementation des préparations de viande –
Les méthodes de conservation 138
 - Le collagène et l'élastine 140
 - Les protéines..... 141
 - Les lipides 143
 - Les autres nutriments des viandes et la valeur énergétique 144
 - Les facteurs influant la valeur nutritionnelle..... 145
 - Les abats et les issues – Présentation 146
 - Les abats et les issues – Valeurs nutritionnelles 147
 - Les animaux de basse-cour..... 148

- Les charcuteries.....	149
- Les valeurs nutritionnelles des charcuteries.....	150
- Le gibier.....	151
- Place de la viande dans la ration de l'adulte bien portant	152
- Révision – Le sodium – Le sel.....	153
- Utilisation des nitrites – Les nitrosamides.....	155
- Révision – Clostridium perfringens et botulinum	156
- Révision – Campylobacter jejuni.....	159
- Révision – Listeria monocytogenes.....	160
Correction – CDA7	163
- Introduction.....	165
- Structure du muscle et transformation du muscle en viande.....	167
- Qualités organoleptiques des viandes.....	168
- Les risques de contamination des viandes – La prévention	170
- La réglementation des préparations de viande – Les méthodes de conservation	172
- Le collagène et l'élastine	174
- Les protéines.....	175
- Les lipides	177
- Les autres nutriments des viandes et la valeur énergétique	178
- Les facteurs influant la valeur nutritionnelle.....	179
- Les abats et les issues – Présentation	181
- Les abats et les issues – Valeurs nutritionnelles	182
- Les animaux de basse-cour.....	184
- Les charcuteries.....	186
- Les valeurs nutritionnelles des charcuteries.....	189
- Le gibier.....	191
- Place de la viande dans la ration de l'adulte bien portant	192
- Révision – Le sodium – Le sel.....	193
- Utilisation des nitrites – Les nitrosamides.....	195
- Révision – Clostridium perfringens et botulinum	196
- Révision – Campylobacter jejuni.....	199
- Révision – Listeria monocytogenes.....	200

Première
PARTIE

LES ŒUFS
ET LES OVOPRODUITS
-CDA5-

CDA5 - Les œufs et les ovoproduits Cours de connaissance des aliments Séquences des vidéos en e-learning www.cours-bts-dietetique.fr	
1 ^{ère} séquence	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction – L'œuf, tout un symbole 2. Cadre réglementaire et classification 3. Structure de l'œuf
2 ^{ème} séquence	<ol style="list-style-type: none"> 1. Généralités – Valeurs nutritionnelles de l'œuf 2. Facteurs d'influence 3. Révision : les protéines 4. Les protéines de l'œuf 5. Les lipides de l'œuf 6. Les glucides et les fibres ? 7. Les vitamines de l'œuf 8. Les minéraux + révision minéraux 9. Conclusion et place dans la ration
3 ^{ème} séquence	<ol style="list-style-type: none"> 1. Étude de la fraîcheur des œufs 2. La conservation des œufs 3. Les contaminations de l'œuf
4 ^{ème} séquence	<ol style="list-style-type: none"> 1. Les ovoproduits
5 ^{ème} séquence	<ol style="list-style-type: none"> 1. Révision – les TIAC 2. Révision – Les salmonelles 3. Travail sur une fiche 5M

CDA5_1.2. Le cadre réglementaire

Citez les deux catégories d'œufs à la sortie des centres d'emballage :

Les œufs destinés à la consommation sont classés en fonction de leurs poids. Indiquer les lettres utilisées pour informer le consommateur :

- 73 g :
- Entre 63 et 73 g :
- Entre 53 et 63 g :
- < 53 g :

Quelles mentions doivent figurer sur l'emballage des œufs ?

- L'adresse d'un professionnel ou d'un service consommateur
- Le code du centre d'emballage
- La catégorie de classement des œufs et le mode d'élevage
- La date de consommation recommandant aux consommateurs de conserver les œufs réfrigérés après leur achat
- Le mode d'élevage
- La signification du code producteur

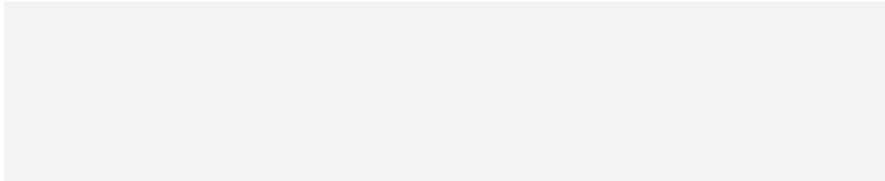
Les œufs consommables pendant 28 jours ne peuvent être remis au consommateur final au-delà de...

- 15 jours
- 21 jours
- 10 jours

La mention « extra » ou « extra frais » peut être indiquée jusqu'au...

- 7^{ème} jour après la ponte des œufs
- 9^{ème} jour après la ponte des œufs
- 9^{ème} jour après l'emballage des œufs

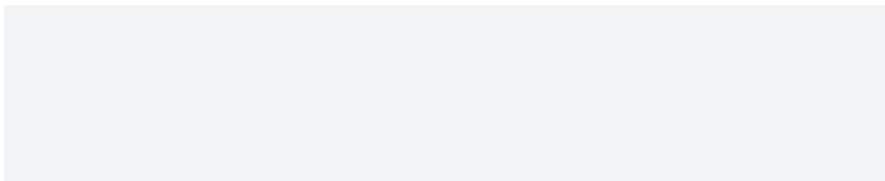
La DDM indique ...



Les expressions réglementaires utilisées et obligatoires sur l'emballage sont :

- Œufs de poules élevées en plein air
- Œufs de poules élevées au sol
- Œufs de poules élevées en cage
- Œufs de poules élevées en batterie
- Œufs de poules de ferme
- Œufs de poules élevées selon le mode de production biologique
- Œufs bio
- Œufs biologiques

Indiquez les chiffres mentionnant le mode d'élevage



CDA5_2.1. Les Valeurs nutritionnelles de l'œuf - Généralités

Un œuf représente en moyenne ... g de partie comestible.

Quelle est la valeur énergétique de l'œuf pour 100 g ?

Jaune ou blanc, quel est le plus énergétique ?

Remplir le tableau suivant :

Valeurs attendues pour 100 g d'œufs

Œuf	Valeur énergétique (kcal)	Valeur Energétique (kJ)
Blanc		
Jaune		

Remplir le tableau suivant :

Valeurs attendues pour 100 g d'œufs

	Œuf entier	Blanc d'œuf	Jaune d'œuf
Eau			
Protéines			
Lipides			
Glucides			

L'épreuve de sciences des aliments : socle incontournable en diététique

L'épreuve de sciences des aliments à l'examen est souvent redoutée par les futurs diététiciens. Socle de vos connaissances en diététique, les chapitres sont nombreux et denses.

Un ouvrage d'aide à la mémorisation

Cet ouvrage est un outil d'aide à la mémorisation. Ce Précis n'est donc pas un manuel de cours. Il représente une aide supplémentaire pour vous entraîner.

Deuxième volume : Viandes, poissons, œufs

Ce deuxième Précis de diététique traite des viandes, des poissons et des œufs... Le premier volume déjà paru traite du lait et des produits laitiers. Il sera suivi d'autres volumes pour les autres chapitres au programme de votre examen.

Des séquences claires et synthétiques

Le livre est découpé en séquences courtes et claires : cadre réglementaire, qualités organoleptiques et physico-chimiques, composition, digestibilité, transformation... Des exercices corrigés vous aident à mémoriser.

Un outil indispensable pour réussir votre épreuve de sciences des aliments !



Marie-Caroline Baraut est diététicienne nutritionniste. Ancienne hospitalière, elle débute à l'Education Nationale en 2007 comme enseignante en BTS Diététique.

Passionnée par la transmission de savoirs, elle crée en 2013 le premier site de cours en ligne www.cours-bts-dietetique.fr. Classes virtuelles, e-learning et forums permettent aux étudiants de s'entraîner et de s'entraider pour préparer leur examen.

Elle publie en 2015 le premier Précis de diététique « 20 jours – 20 rations », suivi en 2016 du deuxième Précis « Le GEM-RCN, les recommandations et outils » en 2017 « Les régimes courants en diététique thérapeutique » et « Recommandations nutritionnelles pour la population » en 2020.

16 € TTC

ISBN : 978-2-84678-281-4



9 782846 782814

MED-LINE
Editions

www.med-line.fr

Crédit photo : anaumenko