



# Conseils nutritionnels et patients en difficultés financières

---

**Christine KAVAN**  
Diététicienne  
Diabétologie/UTEP  
CHRU de Besançon

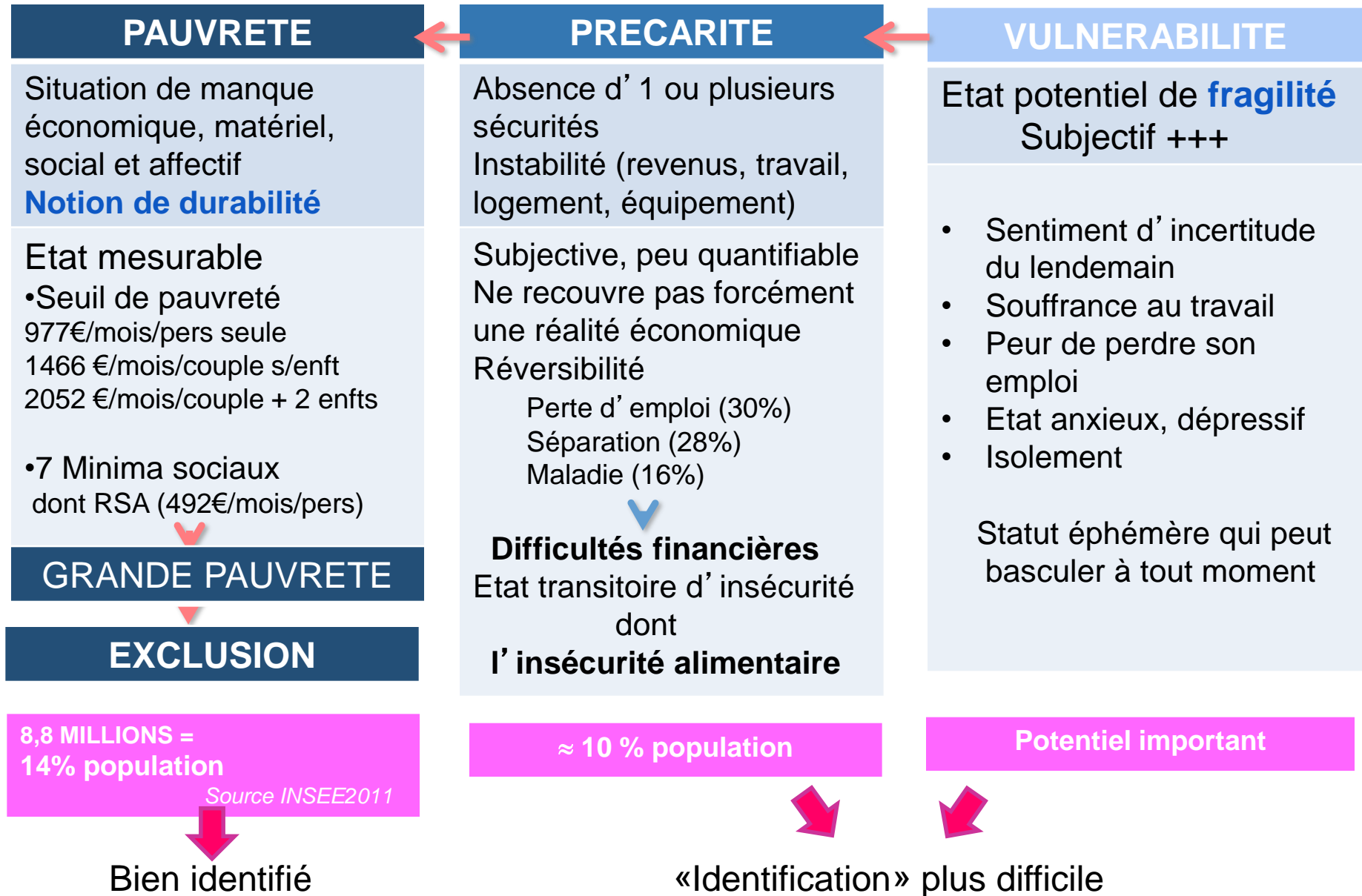
**JNMG**  
**Jeudi 29 Septembre 2016**

# Plan

- ④ Les contours de la précarité
- ④ Que peut faire le médecin en consultation ?
- ④ Comment se nourrir avec un petit budget ?
- ④ Les différents leviers de gestion de la contrainte alimentaire

# Les contours de la précarité

- @ Pauvreté
- @ Précarité
- @ Vulnérabilité



# Précarité-Vulnérabilité

Population très hétérogène, grande diversité de personnes et de situations

- Ⓢ Jeunes, étudiants, sans emploi avant 25 ans
- Ⓢ Familles monoparentales
- Ⓢ Familles surendettées
- Ⓢ Travailleurs « pauvres », chômeurs
- Ⓢ Retraités
- Ⓢ Personnes isolées, personnes en situation de handicap
- Ⓢ Population migrante ...

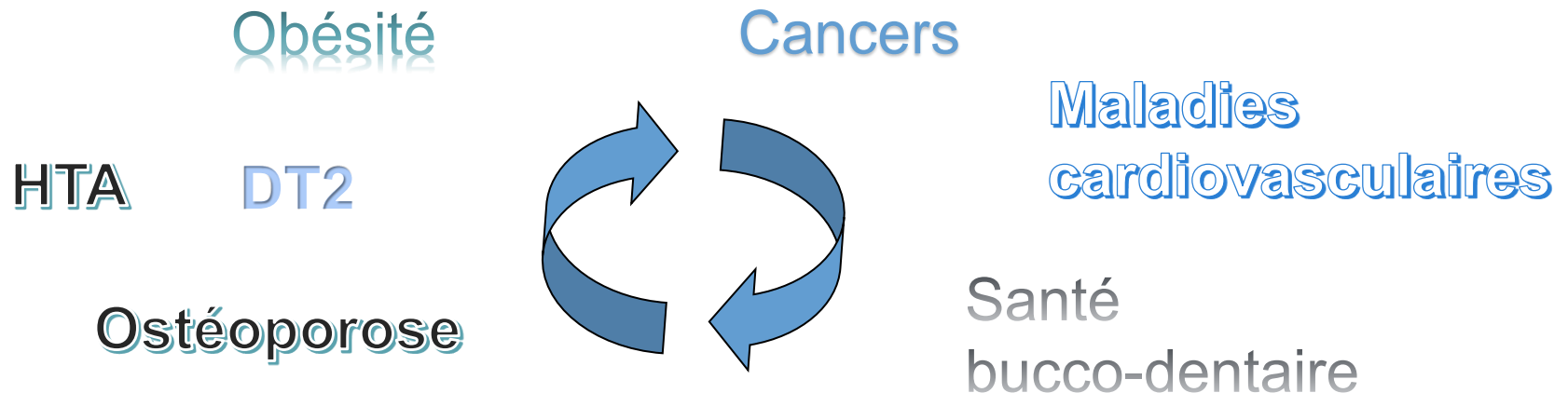
→ « Identification » difficile

→ Importance d'avoir des signes de vigilance/ signes d'alerte

→ Nécessité de s'adapter à chaque personne

# La maladie = facteur de vulnérabilité

- La précarité peut rendre malade  $\leftrightarrow$  malade de mal manger
- La nutrition est un déterminant majeur de la santé
- Population la plus exposée aux pathologies chroniques directement liées à la nutrition :



- La précarité est un obstacle majeur au suivi des recommandations diététiques

Qu'est ce qu'implique la précarité  
au niveau alimentaire ?

# S'alimenter devient difficile ...

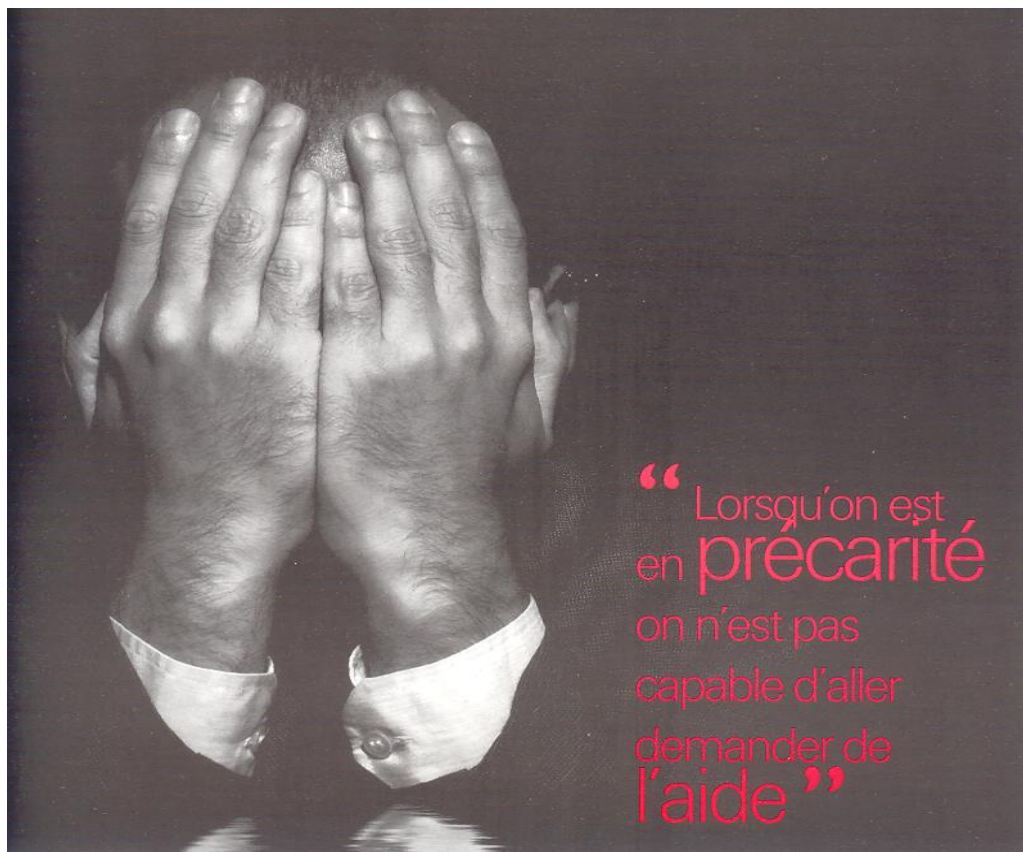
La pauvreté, qu'elle soit appréhendée à partir de critères monétaires (revenu, niveau de vie) ou non-monétaires (éducation, professions et catégories socio-professionnelles - PCS), a une répercussion sur l'alimentation des ménages. Approches croisées de la consommation alimentaire des populations défavorisées.



L'alimentation  
comme dimension  
spécifique de la  
pauvreté



## Demander de l'aide encore plus ...



- Sentiment de honte, de culpabilité
- Sentiment d'inutilité, de désespérance

Etudes :

- Fréquence de dépression 2 fois plus importante chez bénéficiaires RSA que dans population générale
- L'absence d'emploi est le facteur socio-économique le plus lié à l'existence d'une dépression

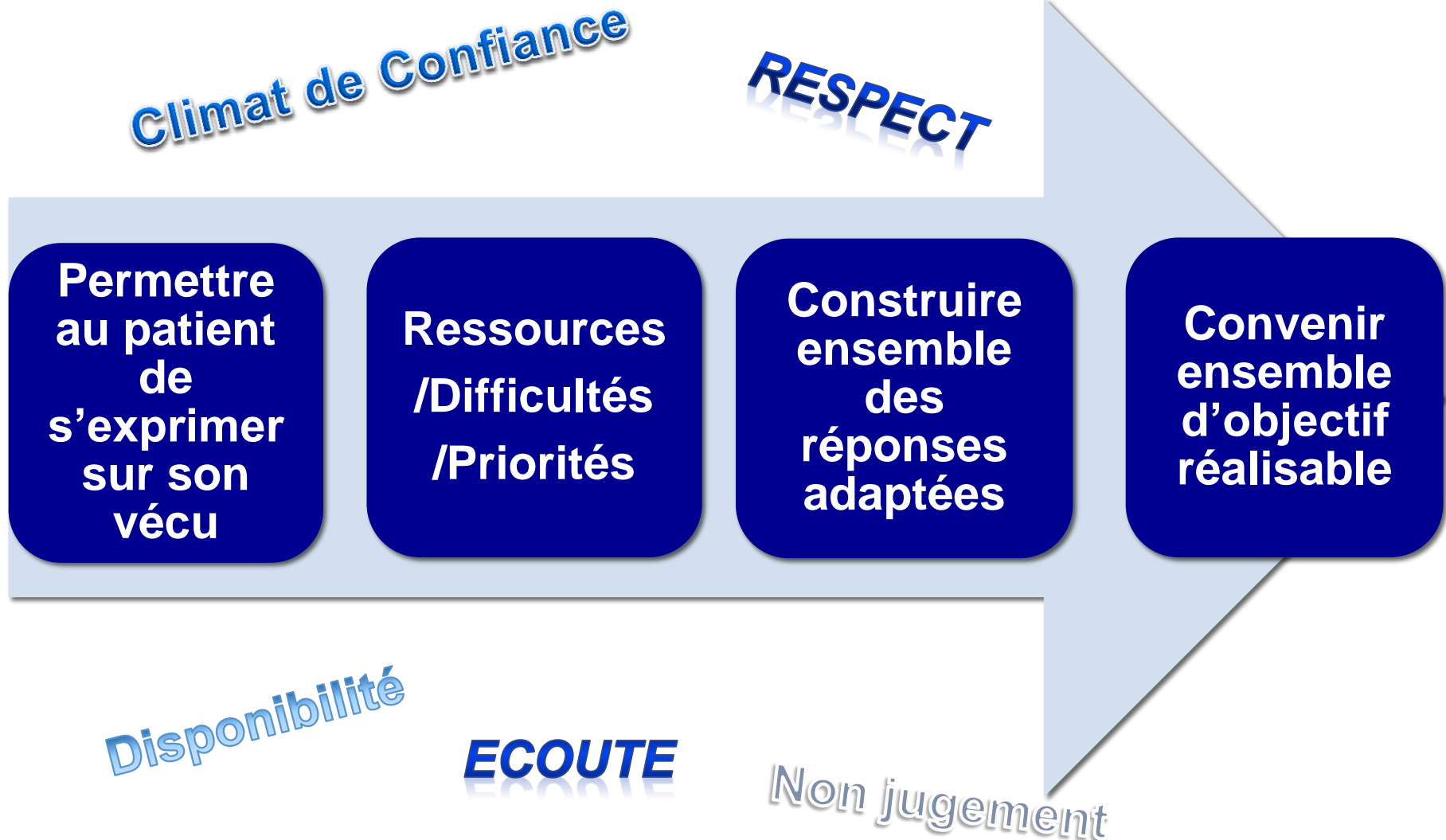
*Santé mentale et conditions de vie (HCSP 2002)*

# Que peut faire le médecin en consultation?

@ Repérer

@ Orienter

# Repérer → créer des conditions favorables



# Repérer → créer des conditions favorables

## Enquête sur l'expression des difficultés

Recueil côté patient

### Freins



- Représentations
- Crainte du jugement
- Conditions de l'entretien  
**manque de temps**  
**manque de confidentialité**
- Dévalorisation de soi
- Posture du soignant  
**manque d'écoute**

### Éléments facilitateurs



- Ecoute
- Confidentialité
- Mise en confiance
- Respect
- Temps

Travaux mémoire DU ETP 2010-2011

→ Dans le parcours des personnes, importance de se sentir entendu et considéré

# Repérer → créer des conditions favorables

## Enquête sur l'expression des difficultés

Recueil côté soignants

### Freins



- *Pas à l'aise*
- *Peur de blesser*
- *Tabou*
- *Pas sensibilisés*
- *Pas de solution*
- *Manque de légitimité*
- *Temps*
- *Démunis*
- *Manque d'interdisciplinarité*

### Besoins exprimés








- *Informations générales*
- *Formation*
- *Réflexion d'équipe et travail en interdisciplinarité*
- *Outils*
- *Temps*
- *Légitimité*

Travaux mémoire DU ETP 2010-2011 -

→ Thématique difficile à aborder pour les soignants

# Repérer → se construire des critères de vigilance

<p><b>Accès aux soins</b> Bénéficiaire CMU, AME Absence de médecin traitant</p> 	<p><b>Ressources</b> Bénéficiaire des minima sociaux Faible retraite, difficulté de régler CS, baisse récente des revenus</p> 
<p><b>Statuts liés au travail</b> Chômeur indemnisé Travail à temps partiel, saisonnier En invalidité, femme âgée n'ayant pas travaillé, <b>Etudiant</b>, jeune en insertion professionnelle Agriculteur, artisan, travailleur indépendant</p> 	<p><b>Logement</b> Pas de logement à titre perso ou instable (héberge chez amis, Centre hébergement, coloc subie) Accédant récent à la propriété Isolement géographique (pas de permis, peu de transport, voisinage éloigné ...)</p> 
<p><b>Contexte familial, social, Isolement</b> Familles nombreuses, Population migrante, arrivée récente en France Personne isolée, <b>en rupture familiale</b></p> 	<p><b>Vie quotidienne et santé</b> <b>Maladie – Troubles du sommeil</b> Modification récente de l'équilibre de vie (décès, séparation, déménagement, licenciement) RDV manqués, pb d'hygiène Personne avec comportement sur adapté (agressivité, pleurs, signes d'anxiété ...)</p> 

## Repérer → l'alimentation : une dimension spécifique de la pauvreté

### Notion d'insécurité alimentaire

→ Mesure l'**impact des contraintes économiques sur l'alimentation** (en terme de difficultés d'accès aux aliments et de sentiment de privations alimentaires)

→ « L'insécurité alimentaire est un indicateur subjectif qui correspond à une situation dans laquelle des personnes n'ont pas accès à une alimentation sûre et nutritive en quantité suffisante, qui satisfasse leurs besoins nutritionnels et leurs préférences alimentaires pour leur permettre de mener une vie active et saine. »

*Conseil national de l'alimentation ; avis n° 72, en date du 22 mars 2012*

# Un indicateur de perception de l'insécurité alimentaire

- Une simple question à 4 modalités :

« Parmi les 4 situations suivantes, quelle est celle qui correspond le mieux à la situation actuelle de votre foyer ? »

- 1. Vous pouvez manger tous les aliments que vous souhaitez
- 2. Vous avez assez à manger mais pas tous les aliments que vous souhaiteriez
- 3. Il vous arrive parfois de ne pas avoir assez à manger
- 4. Il vous arrive souvent de ne pas avoir assez à manger

→ Assez bonne estimation de l'insécurité alimentaire



# L'insécurité alimentaire en France

En France, plus d'un adulte sur dix vit dans un foyer en situation d'insécurité alimentaire pour raisons financières

**Tableau I : Problèmes ressentis vis-à-vis de l'alimentation**

	Effectif brut	% pondéré
Inquiétude à l'idée de manquer d'aliments <sup>1</sup>	229	7,3
Ne pas pouvoir manger viande, volaille, poisson tous les 2 jours par manque de moyens financiers	106	3,6
Avoir assez à manger mais pas toujours les aliments souhaités	457	16,0
Ne pas avoir assez à manger, souvent ou parfois	34	0,9
Insécurité alimentaire pour raisons financières <sup>2</sup>	365	12,2

Champ : ensemble de l'échantillon 18-79 ans (n=2 624) - données redressées sur la région, la taille de l'agglomération, la taille du ménage, le sexe, l'âge, la PCS du chef de famille.

<sup>1</sup> Etre inquiet à l'idée de manquer d'aliments, souvent, parfois ou de temps en temps.

<sup>2</sup> Souvent ou parfois ne pas avoir assez à manger ou avoir assez à manger mais pas toujours les aliments souhaités, pour une question d'argent

# Orienter

- @ Bonne connaissance des ressources à disposition
  - @ Réseaux, professionnels de santé ...
  - @ Assistante sociale, Aides sociales (CCAS ...)
  - @ Associations caritatives
  - @ ....



→ Encourager les personnes à franchir le pas et à accepter de l'aide

# Comment se nourrir avec un petit budget ?

- ④ Choix alimentaires des populations les plus modestes
- ④ Le coût d'une alimentation « équilibrée »
- ④ Impact des messages de santé

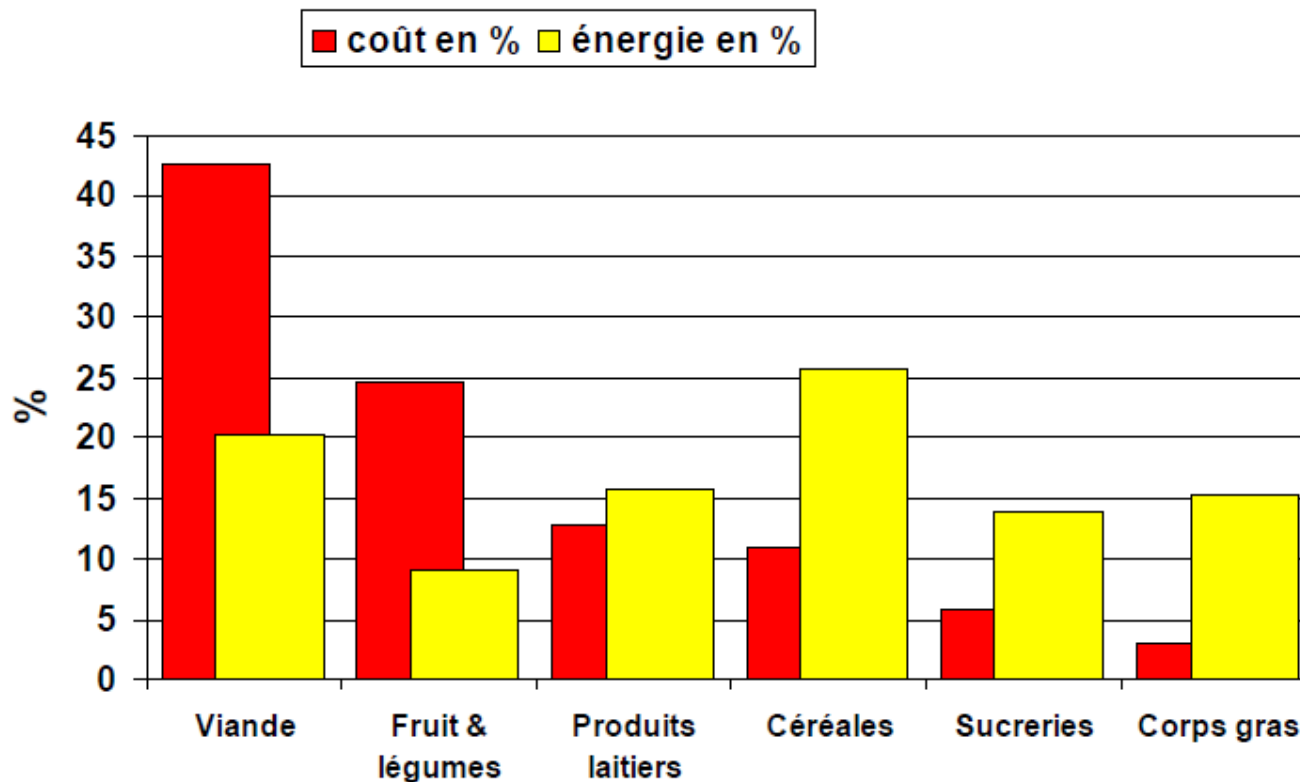
# Comportement alimentaire des populations les plus modestes

## Principales caractéristiques :

- Une alimentation globalement moins diversifiée avec une plus faible consommation de fruits et légumes, produits céréaliers complets, poissons, produits laitiers
  - Un nombre plus faible de repas/jour et de plats par repas : 1 à 2 repas/jour,  $\pm$  grignotage entre les repas
  - Une consommation + importante d' aliments
    - gras/salés (pizzas, feuilletés, friands, panés, hamburger, chips...)
    - gras/sucrés (gâteaux, viennoiseries, barres chocolatées ...)
    - et de boissons sucrées
- les apports en énergie varient peu ou pas avec la position socio-économique

# Choix alimentaires des personnes modestes : Déterminants économiques

Contribution des groupes d'aliments aux apports énergétiques et aux dépenses alimentaires



Darmon et Briend, L'alimentation à deux vitesses. 2003

+ un aliment a une bonne qualité nutritionnelle = il apporte de calories et + il est cher

## Choix alimentaires des personnes modestes : Déterminants psycho-sociaux

- Le coût des aliments mais pas que !
- Choix dirigés vers des aliments gras et sucrés permettant de mieux combler l'anxiété, le stress, l'ennui ou le manque affectif
- Une préférence pour les plats tout faits, symboles pour certains d'une norme sociale
- L'absence d'envie et de motivation pour cuisiner est positivement corrélée à l'inactivité, au chômage et également à l'obésité (perte des rythmes quotidiens, du sommeil)
- Parfois absence de compétences pratiques pour cuisiner
- Un décalage entre représentations et pratiques pour les légumes et les fruits

# Représentations d' une « bonne alimentation »

## Catégories aisées

Bien manger = manger « de tout »  
en lien avec plaisir, santé et ligne

« **Bons aliments** »  
= **Bons pour la santé**

Fruits et légumes  
= aliments sains  
Symbolique ascétique  
= **ATOUT**

Recommandations → **Optique préventive**

## Catégories modeste

Bien manger = manger de bonnes choses, en quantité et pouvoir avoir accès à un grand choix d' aliments

« **Bons aliments** »  
= **Bons au goût**

Fruits et légumes  
moins bien appréciés au niveau goût  
symbolique ascétique  
= **FREIN**

« *Aliments qui ne nourrissent pas, ne tiennent pas au corps* »

Recommandations → **Optique curative**

# Des éléments communs

## Les privations

Le manque permanent, dans une société d'abondance, est très difficile à supporter



Des pratiques ou des conduites qui ne sont pas «rationnelles » pour les professionnels, ont toujours un sens et une nécessité pour les personnes qui sous-tendent les pratiques

## Des arbitrages à opérer

Dans un contexte de forte restriction budgétaire, les personnes opèrent des arbitrages qui rendent compte de leurs valeurs et de leurs priorités du moment



# Des éléments communs

## La dimension du temps

- Gérer l'alimentation avec un budget restreint nécessite une planification des achats ainsi qu'une organisation des prévisions.
- L'inactivité, les difficultés sociales, les rythmes et les repères différents, la fragilité de l'état de santé, la déprime influencent la perception du temps.
- Les personnes en situation de précarité vivent souvent au jour le jour avec des difficultés à se projeter vers l'avenir.

# Particularités

## Un monde d'abondance

**Quoi et comment choisir ?**

**Selon quels critères de choix ?**

- Grande disponibilité des produits alimentaires :
  - Produits nouveaux
  - Conditionnements
  - Étiquetages nutritionnels
  - Messages publicitaires
  - Technique de vente
- A valeur nutritionnelle égale, différence de prix pouvant aller de 1 à 10

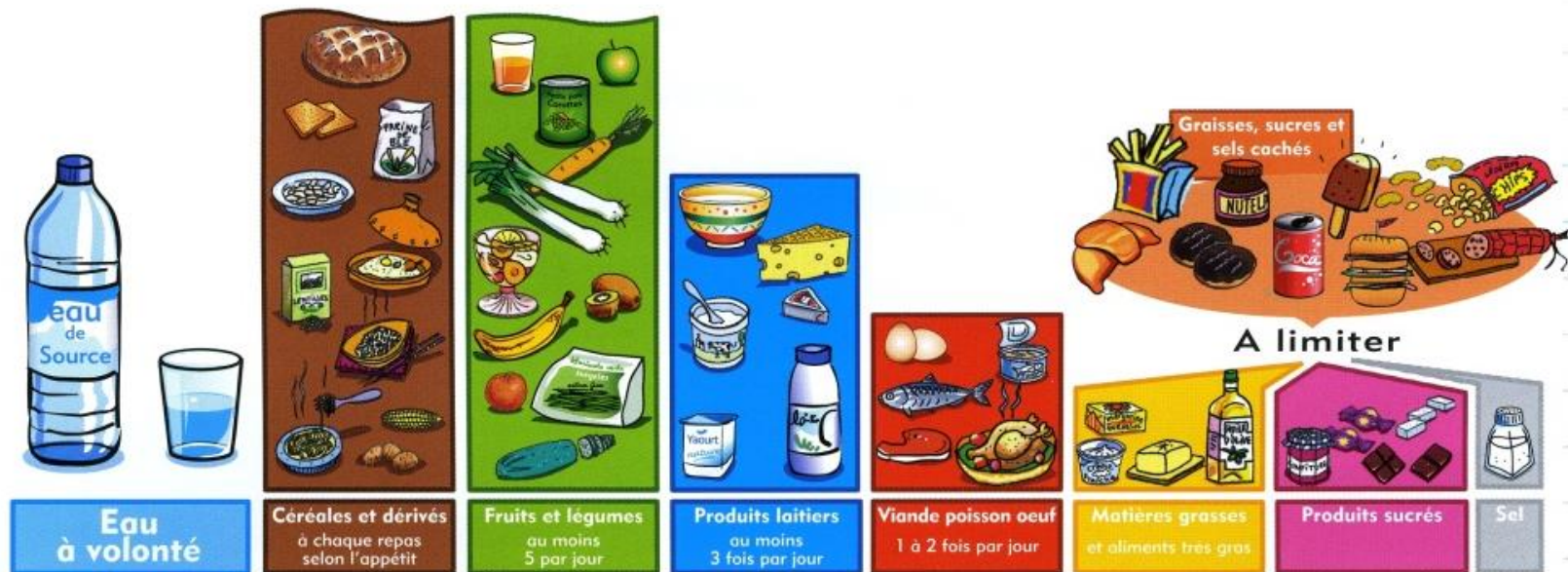
# Particularités

## La médiatisation

### Message publicitaire : Réel intérêt de l'aliment ou piège?

- Forte influence de la publicité sur les choix des consommateurs
  - Difficile d'y échapper avec utilisation de créneaux diversifiés tel que radio, télévision, journal, affichage, emballage
  - Messages publicitaires pour promouvoir la consommation de certains produits (enjeux économiques) et très peu de communication santé leur apportant une contre-partie

# Alimentation « équilibrée »



D'après le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Recommandations :

→ Prévention primaire

→ Prévention secondaire

→ Diabète

→ Obésité

→ Maladies cardio-vasculaires



# Coût théorique d'une alimentation « équilibrée »

→ En respectant les apports  
nutritionnels conseillés

*1950 kcal/jour*

*76g P (15%)/80g L (37%)/230g G (48%)*

→ **4,50 à 5€/pers/jour**

*Prix 2016*

→ 130 à 150 €/mois

Produits	Prix €/kg	Quantité achetée g/sem	Prix €/portion	Coût €/sem
<b>Viande/œufs/poisson</b>				
Bœuf (bourguignon)	9,8	56	0,54	
Cuisse Poulet	4,51	111	0,50	
Escalope dinde	9	100	0,90	
Jambon	9,8	150	1,47	
Foie de génisse	7	50	0,35	
Œufs (5 œufs)	5	333	1,67	5,43
Saumon surgelé	13	100	1,30	
Sardine boîte	8,45	60	0,51	
Colin surgelé	5,41	100	0,54	
Fruits de mer mélangés surgelés	6,5	60	0,39	2,74
<b>Total</b>				<b>8,17</b>
<b>Produits Laitiers</b>				
Lait demi-écrémé UHT	0,85	700	0,60	
Yaourt nature	1,7	875	1,49	
Gruyère	8,22	100	0,82	
<b>Total</b>				<b>2,90</b>
<b>Féculents</b>				
Biscottes	2,19	200	0,44	
Pâtes crues	1,5	300	0,45	
Riz cru	1,45	100	0,15	1,04
Pain complet	3,48	420	1,46	
Lentilles boîte	1,6	300	0,48	
Pois cassés secs	1,8	85	0,15	
Pommes de terres fraîches	1,25	824	1,03	3,12
<b>Total</b>				<b>4,16</b>
<b>Fruits et légumes</b>				
Carottes fraîches	1,15	588	0,68	
Tomates pelées boîte	1,45	240	0,35	
Jardinière de légumes surgelés	1,25	500	0,63	
Épinards surgelés	1,15	500	0,58	2,22
Jus d'orange 100 % fruits, base concentré	1,18	700	0,83	
Noix	4,49	117	0,52	
Pruneau	7,1	78	0,55	
Pommes	1,4	875	1,23	
Oranges/Clémentines	1,9	875	1,66	4,79
<b>Total</b>				<b>7,01</b>
<b>Produits sucrés</b>				
Chocolat	6	100	0,60	
Confiture	2,1	140	0,29	
Biscuits	3,25	200	0,65	
Sucre	1,65	45	0,07	
<b>Total</b>				<b>7,01</b>
<b>Matières grasses ajoutées</b>				
Beurre	4,55	40	0,18	
Huile colza	1,9	100	0,19	
Huile olive	4,8	40	0,19	
Huile tournesol	2,45	20	0,05	
<b>Total</b>				<b>0,61</b>
<b>Poids/sem</b>	<b>10 485 g</b>		<b>Prix/sem</b>	<b>24,48 €</b>
<b>Poids/jour</b>	<b>1 498 g</b>		<b>Prix/jour</b>	<b>3,50 €</b>

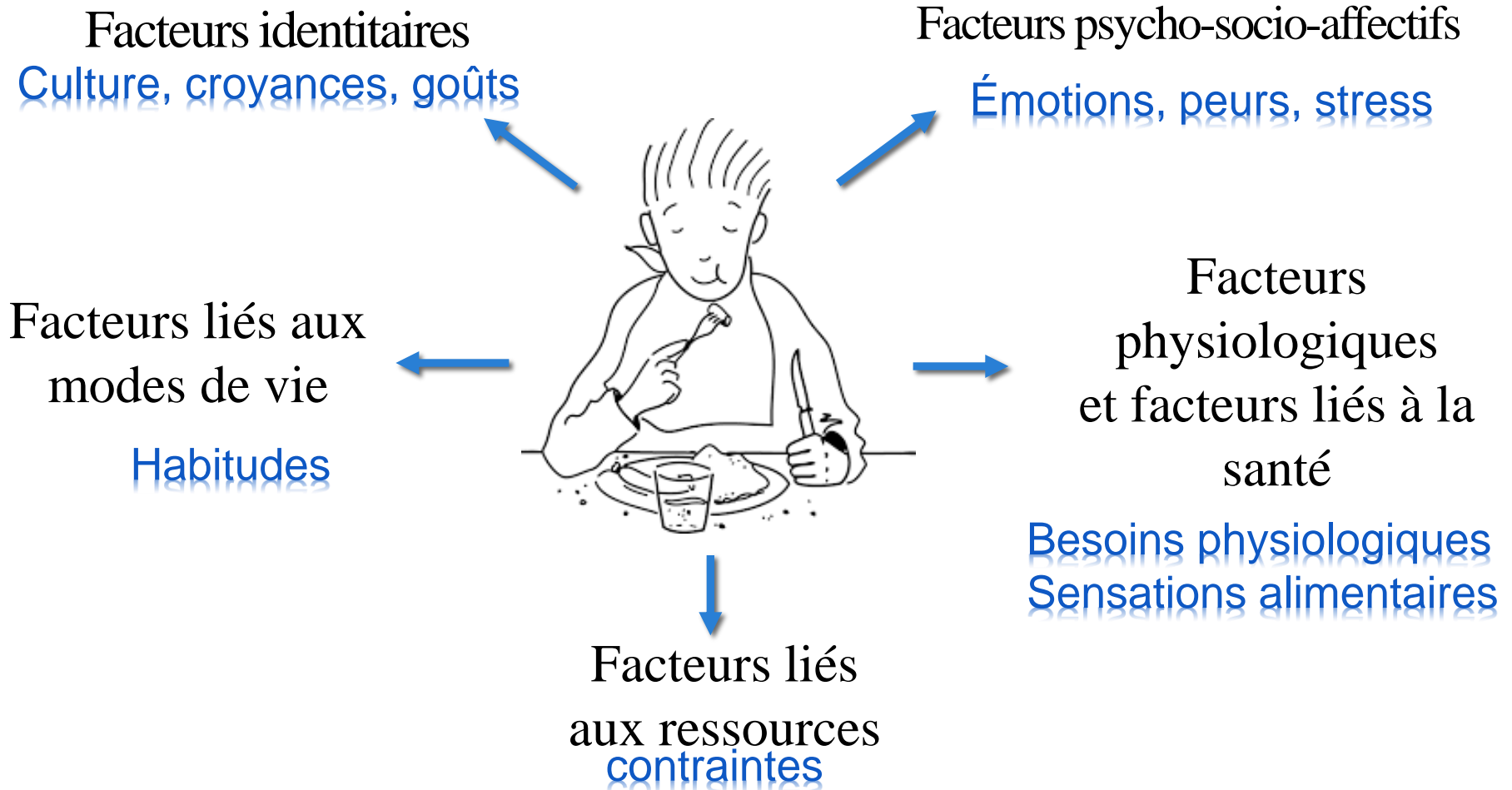
## Ce que cela implique !

- De modifier ses habitudes alimentaires durablement
- De « renoncer » à certains aliments « plaisir »
- De ne pas toujours avoir de la variété
- De développer des compétences :
  - De cuisiner +++ (→ du temps et du matériel)
  - De savoir « décrypter » les étiquettes
  - Prix au kg
  - Comparer la valeur nutritionnelle
  - Déjouer les pièges
- De pouvoir stocker



# Le comportement alimentaire

Au carrefour du culturel de l'affectif et du social



→ Importance d'explorer le rapport à la nourriture

# Autres freins au changement

## Les croyances



« *Les légumes surgelés et les conserves n'apportent plus rien* »

« *Les œufs donnent du cholestérol* », « *les œufs font mal au foie* »

« *Les légumes secs sont longs à cuisiner* »

« *Les crèmes de gruyère sont des résidus d'autres fromages* »

« *Le lait est difficile à digérer et peut entraîner des allergies* »

« *Les produits laitiers, c'est pour quand on grandit ...* »



## De l'intérêt des messages de santé positifs

- Les messages négatifs (portant sur la nocivité de certains aliments ou les problèmes liés à la surconsommation) reçoivent généralement un bon écho de la part des professionnels de santé,
- En revanche, la plupart des personnes peu informées en nutrition préfèrent les messages positifs portant sur ce qu'ils doivent manger et non sur ce qu'il faut éviter de manger

→ Il est donc plus efficace de communiquer sur les atouts nutritionnels de certains aliments plutôt que sur les effets délétères de certains

## En conclusion

- Pas de solution miracle, ni universelle
- Complexité des situations → des réponses au cas par cas, toujours individuelle
- Approcher l' alimentation dans sa globalité, dans tout ce que cette thématique recouvre : les aspects sociaux et affectifs, psychologiques, identitaires, les aspects liés à l' environnement, aux ressources ...
- L' approcher d' une manière positive et non stigmatisante
- Valoriser les expériences de vie de chaque personne, mobiliser les savoir-faire existants et donner envie d' en acquérir de nouveaux
- Apporter des connaissances permettant de faire des choix « plus éclairés »

# Les différents leviers de gestion de la contrainte alimentaire

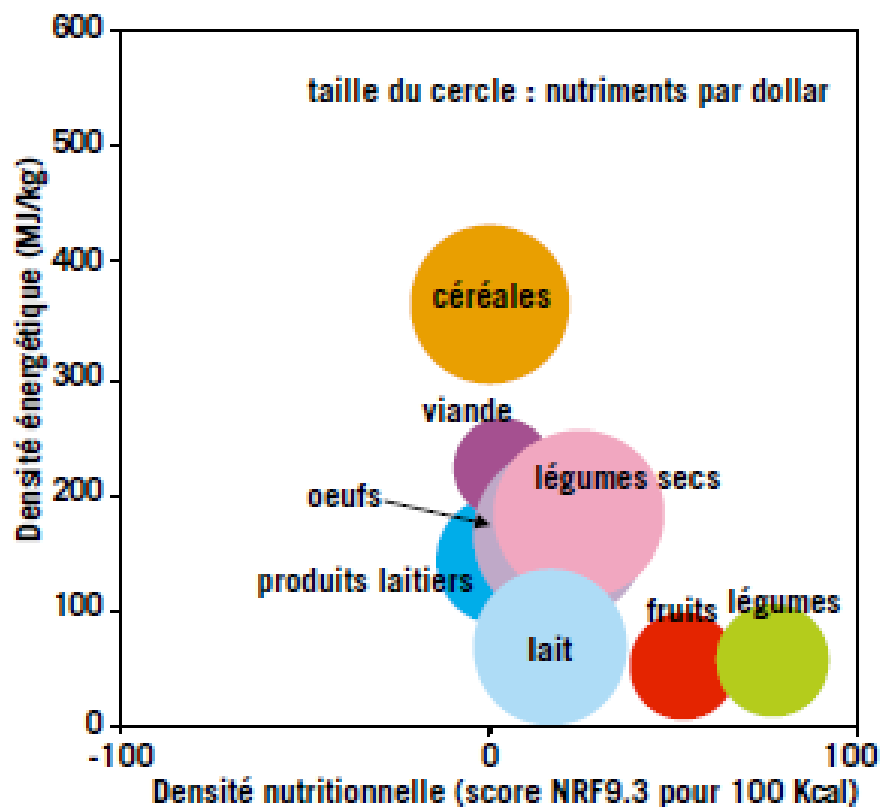
- @ Approvisionnement alimentaire
- @ Gestion des postes de dépenses hors alimentation

# Approvisionnement alimentaire

- Choix des enseignes : magasins accessibles
  - Hard discount, Epicerie, Market, supermarket, Géant...
    - Avantages/inconvénients
- Choix des aliments selon rapport qualité/prix
  - 1er prix/marque enseigne/ grande marque
    - en 2010: Différence de 0,60€/jour entre grande marque et marque distributeur
  - Comparaison étiquettes
- Choix des conditionnements
  - Comparaison prix /litre ou /kg

# Le choix des aliments

## Score NRF9.3 par groupe d'aliments



3 critères :

- Densité nutritionnelle
- Densité énergétique
- Prix

**1 quarté gagnant :**  
**Lait**  
**Oeufs**  
**Légumes secs**  
**Céréales**

# Les équivalences en protéines

## 18g de protéines =



0,20€

= 200g de lentilles



0,40€

= 1/2 l de lait



0,40€

= 2 œufs



0,48€

= 250g de fromage blanc



0,60€

= 3 yaourts



0,75€

= 100g fromage à pâte molle



0,75€

= 60g fromage à pâte cuite



1,30€

= 100g de poisson



1,50€

= 100g de viande

# Planification des menus et liste de course

*Je prévois mes menus*

	Matin	Midi	Goûter	Soir
lundi				
Mardi				
Mercredi				
Judi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

*Je fais ma liste de courses*

La liste de courses pour mes menus		Ce que je dois avoir dans mes placards	Ce que je dois avoir dans mon frigo
<u>Epicerie/Divers</u>	<u>Boucherie/Charcuterie</u>	<input type="checkbox"/> Farine	<input type="checkbox"/> Yaourt ou fromage blanc
-	-	<input type="checkbox"/> Pâtes	<input type="checkbox"/> Fromage
-	-	<input type="checkbox"/> Semoule	<input type="checkbox"/> Œufs
-	-	<input type="checkbox"/> Riz	<input type="checkbox"/> Jambon ou blanc de dinde
-	-	<input type="checkbox"/> Purée en flocon	<input type="checkbox"/> Beurre ou margarine
-	-	<input type="checkbox"/> Légumes en conserve	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Thon en conserve	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Fruits en conserve	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Pommes de terre	<input type="checkbox"/> .....
-	<u>Produits frais</u>	<input type="checkbox"/> Huile	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Vinaigre	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Sucre	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Confiture	<input type="checkbox"/> .....
<u>Crèmerie</u>	-	<input type="checkbox"/> Cacao poudre	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Café	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Thé	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Sel / Poivre	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Moutarde	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> Lait ½ écrémé	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
<u>Boissons</u>	<u>Produits surgelés</u>	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....
-	-	<input type="checkbox"/> .....	<input type="checkbox"/> .....

## Recours à des dispositifs d'aide alimentaire

- Souvent méconnaissance de l'offre :
  - les différentes formes d'aide alimentaire
  - leurs conditions d'accès
- Souvent représentations « négatives » de cette aide
- Parfois absence d'offre ou offre inadaptée
- Parfois difficultés d'accès
- Parfois non-recours volontaire (en particulier pour les jeunes et les retraités)



# Gestion des postes de dépenses hors alimentation

## Guide à l'estimation de votre budget alimentaire

Pour vous aider à déterminer la part de votre budget que vous pouvez consacrer à l'alimentation, complétez le tableau proposé de la façon suivante :

### Case 1. Déterminez précisément les ressources mensuelles de votre foyer

Additionner :

→ Le montant mensuel des salaires, revenus de professions indépendantes, indemnités journalières, Assedics, rémunération stage, apprentissage, pensions (invalidité, rente accident du travail), retraite, autres du foyer (Monsieur, Madame, Enfants)

▲ *Attention ! Certains versements n'ont lieu que trimestriellement ou annuellement, pensez à les intégrer dans ce calcul en les mensualisant.*

→ Le montant mensuel des prestations familiales : allocations familiales ( AF), complément familial, prestation d'accueil du jeune enfant ( PAJE), allocation de soutien familial (ASF), allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), Revenu de solidarité active (RSA), Allocation Adulte Handicapé(AAH), allocation logement ( APL ou ALS), complément de libre choix du mode de garde..

R

### Case 2. Déterminez précisément les charges mensuelles de votre foyer

Additionner le coût mensuel de l'ensemble des dépenses afférentes à votre habitation, vos assurances, impôts, transports, éventuellement scolarité de vos enfants, frais de garde ...

C2

### Case 3. Déterminez le montant de vos crédits et/ ou dettes

Additionner les mensualités de vos prêts en cours et/ou dettes liées à un plan d'apurement

C3

### Case 4. Déterminez votre part de dépenses mensuelles possibles dit « reste à vivre »

Budget mensuel restant après déduction des charges incompressibles, nommé "reste à vivre" = Ressources mensuelles – Total général des charges (charges mensuelles + crédits et/ou dettes)

V

### Case 5. Déduisez du « reste à vivre » les dépenses non alimentaires

A partir de l'observation de vos dépenses mensuelles, évaluez le montant des dépenses mensuelles diverses, effectuées pour les achats de vêtements, chaussures, produits d'entretien, loisirs, sorties, pharmacie et soins non remboursés, vacances, divers, et établissez une moyenne pour 1 mois.

D

### Case 6. Déterminez votre part de budget consacré à l'alimentation

En déduisant du « reste à vivre » les dépenses mensuelles non alimentaires, vous obtenez la part de votre budget mensuel consacré à l'alimentation.

Ce montant est à diviser par le nombre de personnes qui compose le foyer : .....  
soit, dans votre situation : .....€ / mois

soit .....€ / semaine par personne

A

C'est à partir de ce montant, que vous pourrez, si vous le souhaitez, engager un travail avec la diététicienne du service, sur le poste alimentation de votre budget, afin de vous aider à concilier au mieux les recommandations diététiques adaptées à votre maladie, et votre budget.

1	Montant des ressources mensuelles			→ R = €	
	Salaires, indemnités, retraites		=		
	Prestations familiales		=		
	Autres		=		
Total général des ressources mensuelles = R			=		
2	Montant des charges mensuelles			→ C2 = €	
	Nature des charges		Montant annuel		Montant mensuel
	Habitation	Loyer net, charges			=
		Remboursement accession			=
		Chauffage			=
		EDF			=
		Gaz			=
		Eau et assainissement			=
		Téléphone (fixe et portable)			=
		Internet			=
	Assurances	Abonnements (TV divers)			=
		Complémentaire santé			=
		Assurance logement et responsabilité civile			=
		Assurance scolaire			=
		Assurance vie			=
	Impôts	Assurances véhicules			=
		Sur revenu			=
		Habitation			=
		Foncier			=
		Ordures ménagères			=
		Autres			=
		Education			=
	Impôt	Pension			=
		Cantine			=
		Frais scolaires (secteur privé)			=
	Autres	Activités			=
		Carburant			=
Autres	Abonnement		=		
	Pension alimentaire		=		
	Frais de garde		=		
	Divers		=		
Total général des charges mensuelles = C2			=		
3	Montants des crédits et/ou dettes			→ C3 = €	
	Nature des crédits ou dettes		Date échéance		Montant mensuel
	Crédit				=
					=
					=
	Dettes	Plan d'apurement amiable			=
		Plan d'apurement banque de France			=
		Autres			=
		Total général des crédits et dettes mensuels = C3			=
	Montant du "reste à vivre" mensuel				V = R - (C2 + C3)
4	Montants des dépenses annexes mensuelles			→ D = €	
	Vêtements, chaussures,.....		=		
	produits entretien.....		=		
	Sorties, vacances, loisirs		=		
	pharmacie, soins non remboursés		=		
	Divers.....		=		
Total général des dépenses annexes mensuelles = D			=		
Montant du budget alimentaire mensuel : A = V - D			A = €		