

L'insécurité alimentaire touche de plus en plus les Français

L'insécurité alimentaire est caractérisée par des restrictions (quantitatives ou qualitatives) affectant l'alimentation des personnes qui en souffrent, leur qualité de vie, leur bien-être et leur santé. L'insécurité alimentaire a des causes diverses, sociétales et/ou individuelles, et concerne une population très hétérogène : personnes isolées, familles monoparentales, chômeurs, étudiants, personnes en emploi précaire, travailleurs pauvres, retraités, personnes en situation de handicap... Elle peut être collective ou individuelle, touchant tous les membres d'un ménage ou une seule personne : il arrive ainsi que, dans certaines familles, les parents se privent pour préserver leurs enfants de l'insécurité alimentaire. On estime que, en France, au moins 12% des adultes vivent dans un foyer en situation d'insécurité alimentaire. Les 3 principales causes de difficultés financières sont la perte d'emploi (30%), une séparation (28%), la maladie (16%). Seule une « partie » des personnes en situation d'insécurité alimentaire bénéficie de l'aide alimentaire.

D'après la communication de C.Kavan, diététicienne-nutritionniste CHU de Besançon, aux Journées nationales de Médecine générale, Paris 30/9-1/10 2016

Qui est concerné par l'aide alimentaire en France ?

En 2014, environ 3,5 millions de personnes avaient recours à l'aide alimentaire. Les besoins sont en augmentation constante. La moitié des bénéficiaires y ont recours 1 fois/ semaine, 37% tous les 15 jours et 14% une fois /mois.

- 79 % des bénéficiaires de l'aide alimentaire sont sans emploi
- 58 % ont un niveau d'études au-delà de la 3^e (10 % ont fait des études supérieures)
- 43 % vivent isolées sans aucun soutien de leur entourage.

Le profil type du bénéficiaire de l'aide alimentaire est une femme de 43 ans, sans emploi, avec enfants dont le revenu du foyer est inférieur à 868 € par mois (en 2012).

Étude IPSOS/Banques Alimentaires 2012.

Il n'est pas si facile de se nourrir avec un petit budget...

Si en théorie, il est possible de manger équilibré pour 4,5 à 5 € par personne et par jour, cela implique d'une part de disposer de ce budget, d'autre part d'accepter un certain nombre de contraintes. En effet il est nécessaire de modifier durablement ses habitudes alimentaires, de renoncer à certains aliments « plaisir » et de développer des compétences en matière de courses (choix des magasins, lecture des étiquettes...) et de cuisine.

Or l'alimentation n'est pas qu'une histoire de nutrition, c'est aussi de l'affectif, du culturel et du social. Des dimensions propres à chacun qu'il faut prendre en compte. Il ne suffit donc pas de décréter que c'est possible ou d'en faire la démonstration par le coût du menu... En revanche, pour faire évoluer les habitudes alimentaires, il est indispensable de respecter et de prendre en compte les parcours et les environnements individuels.

http://www.cerim.org/uploads/media/brochure_Manger_Bon_Marche_-2016_3.pdf

Quels aliments sont à privilégier ?

Pour manger « équilibré avec un petit budget », certains aliments sont plus intéressants en raison de leur qualité nutritionnelle rapportée à leur coût. Selon une étude qui a analysé le marché alimentaire en France selon ces critères, le quarté gagnant est constitué du lait, des œufs, des légumes secs et des céréales complètes.

En pratique, pour de nombreux bénéficiaires, l'aide alimentaire est la principale source d'approvisionnement de produits non périssables (pâtes, riz, farine, etc...), de conserves ou de lait UHT. Une enquête du Secours populaire français auprès des bénéficiaires place le lait en tête des aliments les plus demandés pour 63% des personnes interrogées. Les demandes portent pour 50 % sur des produits de base (lait, pâtes, sucre...) et 50 % sur des produits frais avec 40 % pour la viande, suivie par les yaourts (29 %), les fruits et légumes frais (27 %) et le poisson (22 %).

Darmon N et Drewnovski A. Nutrition Reviews 2015;1. 73(10):643–660

Valérie Dalbard, Les dessous de l'assiette d'une personne accueillie – Analyse des besoins. 2015- Secours Populaire Français.