

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.



## ACTUALITÉS

### Consommation alimentaire française : l'influence des revenus et des habitudes régionales

L'étude MONA LISA-NUT (2005-2007) est une étude transversale française portant sur un échantillon de population (1578 hommes et 1511 femmes de 35 à 64 ans) de l'agglomération lilloise, du Bas Rhin et de la Haute Garonne. Elle montre que la mise en application des recommandations alimentaires du PNNS diffère d'une région à l'autre. Corrélée au niveau d'éducation dans les régions du Nord et de L'Est, ce n'est pas le cas dans le Sud-Ouest dont les habitudes régionales sont le plus en adéquation avec les recommandations. Les revenus ont également un impact qui est lui indépendant des régions. Les auteurs suggèrent qu'il serait utile d'adapter la formulation des messages du PNNS aux régions et de les valider par des études d'intervention.

**K Wyndels, J Dallongeville, C Simon et al (2011)**

**Regional factors interact with educational and income tax levels to influence food intake in France , European Journal of Clinical Nutrition; 65:1067-1075**

### L'insécurité alimentaire en région parisienne

Ce travail de l'INVS (Institut de Veille Sanitaire) porte sur les données de « Santé, inégalités, ruptures sociales », soit une cohorte de 3 000 adultes représentatifs de la population de l'agglomération parisienne. En 2010, 6,3% des ménages ont vécu une situation d'insécurité alimentaire dans l'année précédente et environ 2,5% des ménages ont dû faire face à une situation d'insécurité alimentaire sévère. Concernant les ménages en dessous du seuil de pauvreté, le fait d'avoir un enfant de moins de 3 ans dans le ménage est associé péjorativement au fait d'avoir vécu une situation d'insécurité alimentaire.

<http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/>

**BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Derniers-numeros-et-archives/Archives/2011/BEH-n-49-50-2011**

### L'alimentation des Français passée au crible

L'étude NutriNet permet de mieux connaître les comportements alimentaires de la population française. Il en ressort que l'adéquation aux recommandations du PNNS évaluée sur 150 000 enquêtes alimentaires, apparaît moins bonne chez les hommes, les jeunes, les ouvriers, les populations à bas revenus, les fumeurs et les sujets vivant dans les régions du Nord et de l'Est de la France.

D'autre part, l'enquête sur les Comportements et Consommations Alimentaires en France révèle que, chez l'adulte, les produits laitiers sont les premiers contributeurs en plusieurs micronutriments tels que le calcium, l'iode et la vitamine B2.

[http://media.etude-nutrinet-sante.fr/resultats\\_nutrinet\\_24\\_11\\_11.pdf](http://media.etude-nutrinet-sante.fr/resultats_nutrinet_24_11_11.pdf)

## DOSSIER

2

### LE CODES

Lancé en 2003, le projet «Alimentation et lien social» est né de l'idée de favoriser l'émergence d'un groupement d'achats par la mise en réseaux de différents partenaires, de producteurs locaux et de grossistes.

## FOCUS

3-4

### EN FRANCE, QUI SUIT LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES ?

Comment les prescriptions officielles en matière d'alimentation sont-elles reçues ? Pour qui deviennent-elles des normes ? Uniformisent-elles les comportements ? Une réponse est apportée par les chercheurs, Faustine Régnier et Ana Masullo, du laboratoire « Alimentation et sciences sociales » de l'INRA d'Ivry/Seine.

### TESTEZ VOS CONNAISSANCES EN ALIMENTATION !

## COTÉ CUISINE

5

### PAIN PERDU AU CAMEMBERT

## SUR LE TERRAIN

6

### PAI : LANCEMENT D'UN APPEL À PROJETS POUR LE CALENDRIER 2012

Alimentation, Santé & Petit budget,  
Revue éditée par le CERIN  
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)

Rédacteur en chef: Caroline Rio

Comité de lecture:  
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-creative

Illustrations: Navello

Abonnement gratuit  
sur demande écrite adressée au CERIN  
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue  
sont en ligne sur le site  
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas  
de la page d'accueil.

42 rue de Chateaudun 75009 Paris

# Le CODES : une initiative du Cambrésis

Lancé en 2003, le projet «Alimentation et lien social» est né de l'idée de favoriser l'émergence d'un groupement d'achats par la mise en réseaux de différents partenaires (structures d'aide alimentaire et d'insertion sociale), de producteurs locaux et de grossistes.

La particularité de ce projet destiné à des personnes en situation de grandes difficultés sociales, financières, matérielles et culturelles, est qu'il est entièrement géré par les bénéficiaires eux-mêmes.

Regroupant les acteurs de l'économie solidaire du Cambrésis (Région Nord), la vocation du CODES est de favoriser les initiatives locales, contribuer à la création d'emplois durables et développer une économie solidaire qui replace l'homme au centre tout en respectant l'environnement.

Partant du constat que l'alimentation :

- > Représente un poste de dépenses très important dans le budget des familles ayant des bas revenus,
- > Joue un rôle essentiel en tant qu'acte social structurant les comportements individuels et/ou collectifs,
- > Constitue un facteur-clé de maintien ou d'amélioration de la santé.

Le CODES s'est donné les moyens d'amener les personnes ayant des revenus modestes à s'exprimer sur ce thème. En découlent plusieurs initiatives allant du groupement d'achat collectif au magasin solidaire

## « Accompagner », c'est « cheminer avec »

La démarche méthodologique de tout service solidaire suppose la co-construction de l'offre et de la demande pour générer du lien social : les personnes directement concernées par l'activité doivent donc être écoutées. Leurs revendications, leurs besoins constituent la condition première à toute amorce du projet. C'est finalement le recueil et la synthèse des difficultés, préoccupations et souhaits des habitants qui permettent de trouver

quelle activité serait la plus à même de répondre aux attentes.

Une fois le projet clairement défini, l'organisation et le mode de fonctionnement de l'activité (fonctionnement, locaux, approvisionnement, ressources humaines, matériels...) sont également établis par les usagers. Il s'agit bien d'accompagner et d'aider à la réussite, sans faire à la place. Selon le degré d'autonomie des usagers et l'étape du projet, les professionnels du CODES seront plus ou moins présents. L'objectif final de cette démarche d'accompagnement est que les personnes s'approprient le projet dans son ensemble et soient en complète autonomie.

## Le CODES en action

Le CODES peut être illustré comme étant la 3ème marche après l'aide alimentaire d'urgence et les épiceries sociales et solidaires. En utilisant différentes techniques d'animations et d'expression, les professionnels vont amener les personnes à s'exprimer sur leur lien avec l'alimentation et faire émerger des idées de projets en fonction de leurs envies et de leurs besoins.

Le groupement d'achats de 2003 de Caudry est autonome : un professionnel du CODES se réunit avec les adhérents une fois par an pour vérifier que le fonctionnement et les valeurs sont toujours en concordance avec le CODES.

*« Chacun a un rôle dans le groupement. Certains regroupent tous les bons de commande, d'autres les tapent à l'ordinateur, d'autres encore les faxent. Ce qui est bien, c'est qu'on s'entraide et que les anciens participants apprennent la démarche aux nouveaux. »*

Le groupement d'achat de Cambrai est en revanche plus récent, les professionnels y sont donc plus attentifs. Les achats concernent surtout l'alimentation, et notamment, fruits, légumes, viandes et produits laitiers. Grâce à ce regroupement, les usagers payent en moyenne 33 % moins cher et sont insérés au sein d'un groupe. Deux participantes précisent que « ce sont des aliments pas chers et de qualité. Mais c'est surtout que ça fait rencontrer des personnes. Si on a du souci, on peut en parler. Ça permet d'oublier, de rigoler, de s'entraider. Et, à chaque début et fin de l'année du groupement, on se fait un repas collectif. »

Bien plus qu'un moyen de s'approvisionner, ce projet se révèle donc être un véritable outil de création de lien social pour des gens souffrant de solitude et d'isolement.

*« Ici, j'ai pas de rôle particulier, je fais comme les autres. J'essaie d'apprendre et de m'intégrer, et quand je peux, j'apprends aux autres. C'est valorisant, et ça facilite le contact et la discussion. », « Venir ici me fait du bien au moral. On s'entraide. Le Codes c'est en fait le contraire du chacun pour soi et c'est ça qui fait du bien. En tous cas, moi c'est ce que j'ai trouvé en venant ici et c'est ce pourquoi je reviens. »*

Les professionnels du CODES ont présenté ces projets à l'Europe. Leur volonté était de « faire parler de cette démarche, qui est transférable à d'autres structures ou publics », évoque Mme KAMENI, responsable du groupement d'achats. Ils ont obtenu la labellisation par le comité de pilotage de l'année européenne 2010 de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale.

Laura le Gouez  
Conseillère en Economie Sociale Familiale et  
étudiante en Master de Management  
des Organisations Sanitaires et Sociales,  
à l'Université de Lorient

# En France, qui suit les recommandations nutritionnelles ?

Comment les prescriptions officielles en matière d'alimentation sont-elles reçues ? Pour qui deviennent-elles des normes ? Uniformisent-elles les comportements ? Une réponse est apportée par les chercheurs, Faustine Régnier et Ana Masullo, du laboratoire « Alimentation et sciences sociales » de l'INRA d'Ivry/Seine.

Mangez 5 fruits et légumes par jour. Évitez de grignoter. Pratiquez une activité physique régulière... Difficile d'échapper à ces recommandations qui nous veulent du bien. Mais qu'en retenons-nous ? A partir de 85 entretiens menés auprès d'un échantillon de la population française composé essentiellement de femmes (90%), étant donné que la plupart du temps, les courses et la cuisine sont des tâches qui leur sont dévolues... Les enquêtés ont pu être répartis en quatre groupes sociaux et quatre types de comportements.

## Les catégories aisées

Pour elles, l'alimentation fait partie de l'hygiène de vie, avec comme objectifs mis en avant la santé et le contrôle du poids. Les messages sont connus, intégrés et mis en pratique. Pour cette population, bien manger est en rapport avec la diététique et une certaine moralisation des pratiques alimentaires.

## Les catégories intermédiaires

Elles sont attentives à l'alimentation, prêtes à lui accorder du temps et sont

réceptives aux recommandations. Toutefois, si elles accordent une valeur positive, elles avouent ne pas toujours s'y conformer, ce qui peut engendrer des tensions et une certaine culpabilité. Elles ont aussi tendance à avoir une approche dichotomique des aliments en les classant en « bons ou mauvais » : d'un côté les fruits et légumes, de l'autre les chips et les sodas !

## Les catégories modestes

Elles connaissent les recommandations par les médias, les services médicaux ou sociaux... Mais elles s'en tiennent à distance car elles suscitent souvent résistance et rejet et sont perçues comme des injonctions extérieures.

## Les catégories précaires

Les recommandations ignorées ne représentent pas une priorité. La préoccupation principale de cette population : l'approvisionnement et la préparation des repas avec le souci de nourrir les enfants. Afin de masquer quelque peu les difficultés économiques et de réduire le gaspillage, ce qui prime avant tout est

que l'enfant mange, d'où l'envie de satisfaire leurs goûts.

L'inégalité de la distribution sociale de l'obésité et de l'application des normes alimentaires s'explique donc par une pluralité de facteurs. Si le manque de moyens financiers est celui qui est le plus souvent avancé, n'oublions pas qu'il convient de prendre en compte également les représentations en matière d'alimentation.

Plus l'intensité des liens sociaux est forte, plus les personnes sont attentives aux conseils et s'y conforment. Enfin, la trajectoire d'ascension sociale se traduit par l'adoption des normes du groupe auquel les individus cherchent à appartenir.

L'enjeu est donc de réussir à adapter un message général aux populations modestes, en tenant compte de leurs spécificités, afin que les recommandations soient perçues comme des conseils, et non comme des prescriptions ou des injonctions.

Revue Française de Sociologie,  
vol. 50, n°4, p. 747-773  
Cahiers de nutrition et de diététique,  
volume 46, p. 206-212

## Pour aller plus loin

### Sur le Dossier

**Le CODES du Cambrésis a rédigé un guide sur sa démarche d'accompagnement de projets collectifs :**

Petit Guide pratique et méthodologique  
«Alimentation et lien social» téléchargeable sur :  
<http://www.codesducambresis.fr/>

**Personne à contacter :**  
Melle Camille Lootvoet , CESF au CODES, Tél : 03 27 70 98 47

### Sur le Focus

**Sites :**

<http://www.mangerbouger.fr>  
<http://www.produits-laitiers.com/categorie-question/sante/>  
<http://www.cerin.org/brochure-depliant/depliants/bien-manger-plaisir-et-equilibre-ref-bme-01.html>

# Testez vos connaissances en alimentation!

L'alimentation est au cœur du quotidien de chacun. Nombreuses sont les informations et les recommandations reçues. Comment s'y retrouver et décrypter ces messages mais surtout rendre cohérents les conseils alimentaires prodigués. C'est ce qu'une nouvelle rubrique se propose de faire. Pour commencer, voici de quoi faire le point ...

## Le PNNS – Programme National Nutrition Santé – propose des repères de consommation. Retrouvez-les :

### EN PRATIQUE, UNE PORTION, C'EST...

#### Produits laitiers

- 1 part de fromage (1/8 de camembert ou 30 g d'emmental)
- 1 yaourt
- 3 cuillérées à soupe de fromage blanc ou 2 petit-suisse
- 1 grand verre de lait

#### Fruits et légumes

- 2 clémentines
- 1 tomate
- 3 abricots secs
- 3 cuillérées à soupe de purée de légumes (céleri rave, brocolis...)
- 1 compote (100g)
- 1 pleine poignée de haricots verts

#### Féculets

Il s'agit d'alterner au cours des repas et des semaines :

- Les pains - blanc, bis, complet...
- Les aliments céréaliers tels que le blé - les pâtes, la semoule, le boulgour... - , le riz...
- Les pommes de terre
- Les légumes secs - lentilles, haricots (rouge, blancs...), flageolets, pois chiche...

En entrée, en accompagnement, dessert...des portions adaptées à l'appétit de chacun.

#### Matières grasses

Au regard des nouvelles recommandations, les quantités quotidiennes pour un adulte sont :

- 20 g de beurre,
- 2 cuillérées à soupe d'huile pour l'assaisonnement à cru (colza) et pour la cuisson (arachide, olive...).

#### Pour les féculents :

- > a. 1 fois par jour
- > b. 2 fois par jour
- > c. A chaque repas, selon l'appétit

#### Pour le lait et les produits laitiers :

- > a. 1 portion par jour
- > b. 2 portions par jour
- > c. 3 portions par jour
- > d. 4 portions pour les enfants, les adolescents et les seniors

#### Une portion de produit laitier équivaut à :

- > a. 1 part de fromage (1/8 de camembert ou 30 g d'emmental)
- > b. 1 yaourt
- > c. 3 cuillérées à soupe de fromage blanc ou 2 petit-suisse
- > d. 1 grand verre de lait

#### Pour les fruits et légumes :

- > a. 2 portions par jour
- > b. 3 portions par jour
- > c. 4 portions par jour
- > d. Au moins 5 portions par jour

#### Soit l'équivalent de :

- > a. l'équivalent de 200g /j
- > b. l'équivalent de 300g / j
- > c. l'équivalent de 400g/j
- > d. l'équivalent de 500g/j

#### Une portion quotidienne de viande pour un enfant de 5 ans équivaut à :

- > a. 50g soit la moitié d'un steak haché ou un œuf
- > b. 100g soit un steak haché ou 2 œufs
- > c. 150g soit un steak et demi ou 3 œufs

#### Une portion quotidienne de viande ou de poisson pour un adulte équivaut à :

- > a. Moins de 100g
- > b. 100-150g
- > c. Plus de 150g

#### Les huiles apportent :

- > a. Moins 50% de matières grasses
- > b. Entre 50 et 75% de MG
- > c. Plus de 75% de MG
- > d. 100% de MG

#### Le beurre apporte :

- > a. Moins de 50% de MG
- > b. 80 % de MG
- > c. 90% de MG
- > d. 100% de MG

#### La crème fraîche entière apporte :

- > a. Moins de 10% de MG
- > b. 30 à 35% de MG
- > c. Plus de 50% de MG
- > d. 100% de MG

#### L'activité physique (30 mn de marche rapide par jour) permet de diminuer le risque de développer :

- > a. Les maladies cardio-vasculaires
- > b. Les cancers
- > c. Le diabète de type 2
- > d. L'ostéoporose
- > e. Le surpoids

#### Ces recommandations sont :

- > a. A appliquer à la lettre quotidiennement
- > b. Des objectifs à atteindre et à adapter à chaque situation
- > c. Des repères et un cadre pour être en bonne santé

# Pain perdu au camembert



4 personnes



Facile



Préparation : 10 mn

Cuisson : 5 mn

## Ingrédients



1 camembert



8 tranches de pain de campagne



2 œufs



20 cl de lait demi-écrémé



40 g de beurre



Quelques brins de ciboulette



Poivre



Salade verte ou mâche assaisonnée (vinaigrette)

## Préparation

1

• Battre les œufs en omelette dans une assiette creuse.



2

• Verser le lait dans une deuxième assiette.



3

• Faire fondre le beurre sur feu moyen dans une grande poêle antiadhésive.



4

• Passer les tranches de pain de campagne dans le lait, puis dans les œufs battus, pour bien les enrober, puis les déposer dans la poêle.



5

• Laisser cuire 2 min de chaque côté environ, sans les laisser brunir.



6

• Couper le camembert en fines lamelles, déposez-les sur les pains perdus et prolongez la cuisson 1 min environ, avec un couvercle pour les faire fondre légèrement



7

• Servir bien chaud, parsemé de poivre et de ciboulette, avec une salade verte.



# PAI : Lancement d'un appel à projets pour le calendrier 2012

Réalisé en coordination avec les pouvoirs publics (Direction Générale de la Cohésion Sociale, Direction Générale de l'Alimentation), le Programme National Nutrition Santé (PNNS), le Programme National pour l'Alimentation (PNA) les associations d'aide alimentaire, et ses mécènes (le CNIEL, la Fondation d'Entreprise Nestlé France, la Fondation d'Entreprise ISICA et l'ANIA), le Plan Alimentation Insertion (PAI) soutient les associations et les travailleurs sociaux dans l'accompagnement des populations bénéficiaires de l'aide alimentaire.

Les outils développés – affiches et calendriers avec recettes, jeux et repères alimentaires – apportent de manière pédagogique et pragmatique quelques clés pour adopter ou retrouver des comportements alimentaires adéquats, s'orienter vers une hygiène de vie équilibrée, retrouver l'envie de cuisiner et de partager de vrais repas.

Chaque année, la remise de ces outils du PAI constitue une opportunité pour entrer en contact avec les bénéficiaires, instaurer un climat convivial et propice aux échanges. C'est également souvent l'occasion pour les professionnels et/ou les bénévoles, d'organiser des ateliers ou des animations collectives pour rendre accessibles les recettes et les messages nutritionnels du calendrier et des affiches. D'où le lancement, cette année, d'un appel à projets intitulé : « **Quelles animations proposer dans les associations lo-**

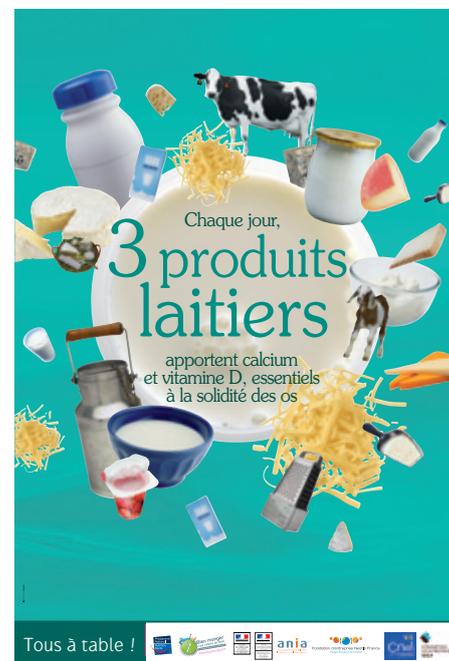
**cales pour faire de la mise à disposition de denrées alimentaires plus qu'une simple distribution ? »**

Son objectif est de valoriser les actions de terrain mises en place par les associations locales et réalisées avec les bénéficiaires.

Au-delà des ateliers cuisine, faites connaître vos initiatives autour d'une ou plusieurs des 7 thématiques traitées par les affiches pour créer du lien avec les bénéficiaires autour des messages nutrition- santé :

- > Manger ensemble
- > Bouger
- > Boire de l'eau
- > Des féculents à chaque repas
- > Trois produits laitiers par jour
- > Manger malin
- > Des fruits et légumes à volonté chaque jour

Une idée à partager ? Proposez vite votre projet (en remplissant la fiche action) et tentez de gagner 200 € pour votre structure.



Cinq projets seront sélectionnés au regard de leur originalité, de leur facilité de mise en œuvre (moyens matériels, humains, budgétaires ...), de leur pertinence et de leur efficacité.

## POUR PARTICIPER, RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DE :

**Marianne Storogenko, chargée de mission santé à la DGCS**

Par email : [marianne.storogenko@social.gouv.fr](mailto:marianne.storogenko@social.gouv.fr)

ou

par courrier :

Marianne Storogenko  
Appel à projets PAI  
Direction Générale de la Cohésion Sociale  
Bureau de l'urgence sociale et de l'hébergement  
14, avenue Duquesne  
75350 Paris 07 SP

**Date limite de dépôt des candidatures : Vendredi 6 avril 2012**

