

Actualités

Don de lait: l'exemple à Rennes

Depuis 3 ans, 23 producteurs de lait rennais de la même laiterie font don d'une partie de leur production à la banque alimentaire de leur région. Chaque année quelques 145000 litres de lait sont offerts et ce malgré la mauvaise conjoncture que traverse la filière. Le lait est ensuite transformé en produits laitiers pour répondre au mieux aux besoins de la banque alimentaire. Quinze tonnes de produits laitiers (11 tonnes de beurre et 4 tonnes de fromage) ont ainsi été transformées l'année passée au bénéfice de plus de 6000 familles.

Nouveaux repères PNNS sur l'activité physique

L'Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail - a été chargée de revoir les repères du PNNS dont ceux liés à l'activité physique (AP). Dans son avis, elle donne les définitions de l'AP, de l'inactivité physique et de la sédentarité. Après un état des données françaises et des liens sur la santé, l'Anses a établi les recommandations sur l'AP et la sédentarité selon les populations adultes (grossesse, en difficultés physiques...) et jeunes (selon les âges). Enfin des exemples d'AP sont classés en fonction de leur intensité.

www.anses.fr

Soutenir l'allaitement en France, en particulier dans les situations d'urgence

Si la pratique de l'allaitement a beaucoup progressé depuis les années 1990, elle est stable depuis une dizaine d'années : 66 % des bébés sont allaités à la naissance. Les disparités locales sont fortes avec des taux beaucoup plus élevés en Ile-de-France, dans l'est de la France et les départements d'Outre-mer. Les femmes qui fument, allaitent moins souvent. Celles qui allaitent le plus longtemps sont âgées de 30 ans ou plus, étrangères, cadres, diplômées, agricultrices, professions intermédiaires ou non actives.⁽¹⁾

Pour satisfaire les besoins nutritionnels des nourrissons et jeunes enfants vivant dans des conditions d'extrême urgence, l'OMS, l'UNICEF et les institutions mettent à disposition un guide⁽²⁾ et un module de formation⁽³⁾. Destinés à fournir les connaissances et les compétences aux bénévoles, travailleurs sociaux et professionnels de santé, pour mettre en place les conditions favorables à l'allaitement au sein ou à la tasse (plutôt qu'au biberon si l'accès à l'eau potable et l'hygiène sont défectueux). Conçus pour les situations critiques, ils sont aussi utiles dans des contextes moins extrêmes.

1) www.drees.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er958.pdf

2) <http://www.unscn.org/layout/modules/resources/files/ops-guidance-french-sept-07.pdf>

3) http://www.who.int/nutrition/publications/emergencies/ife_module2/fr/

page 2-4

Dossier

De l'aide à l'accompagnement alimentaire

Le défi, déjà engagé, est de faire évoluer les démarches uniquement distributives qui ne respectent pas pleinement la dignité des personnes subissant la pauvreté et qui ne visent pas le retour à l'autonomie

Lu pour vous

page 4

Focus

Yaourt(s) : la juste dose de sucre !

page 5

Sur le terrain

Blabla'plat

des « tutos » culinaires par et pour les étudiants

page 6

Côté cuisine

Galette fromagère aux flocons d'avoine

Gare au pouvoir des mots !

Un mot peut avoir une force symbolique qui change la perception d'un aliment. La preuve par deux travaux :

Dans la première étude, des chercheurs suisses l'ont expérimenté avec deux paquets de corn flakes rigoureusement identiques (1). Leur étiquette portait les mêmes mentions nutritionnelles, à une différence près. Sur l'une, il était indiqué « sucre ». Sur l'autre, « sucre de fruit ». Les participants ont trouvé que les céréales marquées « sucre de fruits » étaient plus saines. Le simple mot fruit renvoie à la notion de santé. Et le sucre de fruit (fructose) rend en quelque sorte le sucre plus favorable à la santé ! Le marketing peut ainsi influencer le consommateur et potentiellement le conduire à des choix alimentaires biaisés.

Dans la seconde publication, un groupe de travail de la section « Alimentation humaine » de l'Académie d'agriculture de France a mené une réflexion suite à la publication d'une note de la Direction Générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) tentant de définir les caractéristiques du qualificatif « naturel ».

Le qualificatif de « naturel » appliqué aujourd'hui à de nombreux produits et en particulier aux aliments semble abusivement associé au qualificatif « sain ». Par ses effets supposés bienfaisants sur la santé, l'aliment naturel, souvent associé à « l'aliment bio » inspire confiance. Pourtant cette notion relève d'un certain nombre de facteurs subjectifs, inhérents à chacun.

En France, l'attribution réglementaire du terme « naturel » est autorisée pour certaines catégories d'aliments tels que le thon au naturel, l'eau minérale nature ou un produit laitier « nature ».

Il ressort de ce travail que l'aliment naturel serait plutôt un rêve sinon un mythe, tant il est impossible de le définir et d'y associer une réglementation stricte, satisfaisant chacun, doté de ses propres représentations et attentes. D'où l'importance de manier avec prudence et pédagogie, ces concepts d'aliments « naturels » et « transformés » auprès de personnes en situation de précarité qui se révèlent aussi nostalgiques d'un paradis perdu (la nourriture familiale préparée avec amour avec des aliments de saison et locaux...) tout en étant influencées par le marketing ou les médias.

1. Sütterlin B, et coll. *Appetite* 2015 ; 95(1) :252-261

2. Lorient D, *Cah Nutr Diét* 2016 ; 51(1) : 40-7.

De l'intérêt des messages santé positifs

Une méta-analyse a étudié 43 études internationales portant sur des messages nutritionnels positifs ou négatifs. Les messages négatifs (portant sur la nocivité de certains aliments ou les problèmes liés à leur surconsommation) reçoivent généralement un bon écho de la part des professionnels de santé (diététiciens). **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 du lait, des brocolis ou des légumes secs, plutôt que sur les effets délétères des frites, des sodas ou du sel...

Nutrition Reviews 2014 ; 73(1) : 4-11

De l'aide à l'accompagnement

Suite à la synthèse du groupe de travail « Alimentation » de la Commission Lutte contre la pauvreté et l'exclusion de l'Uniopss⁽¹⁾, un manifeste « **Dépasser l'aide alimentaire pour aller vers l'accompagnement par l'alimentation** » a été publié. Pour les associations signataires, le défi, déjà engagé, est de faire évoluer les démarches uniquement distributives qui ne respectent pas pleinement la dignité des personnes subissant la pauvreté et qui ne visent pas le retour à l'autonomie. L'ambition est donc de partager avec l'ensemble des acteurs de l'aide alimentaire, une vision nouvelle de lutte contre l'insécurité alimentaire.

État des lieux de l'insécurité alimentaire en France

En 2012, le Conseil National de l'Alimentation (CNA) retenait la notion « d'insécurité alimentaire » (IA) pour qualifier la situation des personnes qui « *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* ». L'insécurité alimentaire renvoie donc à la fois à la disponibilité des denrées alimentaires, à leur accessibilité physique et économique et à leurs propriétés nutritionnelles et sanitaires. Toutes les personnes en situation d'insécurité alimentaire ne souffrent pas de la faim, mais elles subissent des restrictions (quantitatives ou qualitatives) affectant leur alimentation, leur qualité de vie, leur bien-être et leur santé. Elle peut être tant collective qu'individuelle, touchant tous les membres d'un ménage ou une seule personne. Il arrive ainsi régulièrement que, dans certaines familles, les parents se privent pour préserver leurs enfants de l'insécurité alimentaire. Facteur d'exclusion, l'insécurité alimentaire provoque la rupture du lien social.

L'insécurité alimentaire n'est pas le fait d'une catégorie sociale unique en France et ses causes sont diverses : sociétales et/ou individuelles. Elle concerne une population très hétérogène : personnes isolées, familles monoparentales, chômeurs, étudiants, jeunes, personnes en emploi précaire, travailleurs pauvres, retraités, personnes en situation de handicap...

gnement alimentaire

L'insécurité alimentaire n'est donc pas un état continu ni constant mais plutôt une « situation » qui s'insère dans un processus dynamique à laquelle les ménages tentent de s'adapter par des arbitrages budgétaires et des pratiques alimentaires qui peuvent inclure, ou non, le recours à l'aide alimentaire. Enfin conjuguée à de mauvaises conditions de vie, l'IA est couplée aux inégalités sociales de santé, caractérisées par des différences d'état de santé et de mortalité entre les groupes sociaux.

Il est difficile de faire un constat chiffré complet de l'insécurité alimentaire en France car aucune étude n'est précise sur le sujet. Seule une évaluation de l'importance des situations d'IA dans la population française générale a été réalisée à partir de l'enquête nationale INCA 2 de l'AFSSA en 2006-2007. Les résultats montrent qu'a priori 12,2 % des adultes vivent dans un foyer en situation d'insécurité alimentaire pour raisons financières. Cette estimation n'est cependant que le résultat d'une interprétation. Une « partie » des personnes en situation d'insécurité alimentaire bénéficie de l'aide alimentaire. Elle représente en 2014 environ 3,5 millions de personnes. Les besoins sont en augmentation constante. Entre 2012 et 2013 cela représentait une augmentation de 10 % en moyenne.

Qui a recours à l'aide alimentaire ?

En 2014, environ 3,5 millions de personnes avaient recours à l'aide alimentaire et la moitié depuis plus de deux ans. Les 3 principales causes de difficultés financières sont :

- ▶ la perte d'emploi (30 %)
- ▶ une séparation (28 %)
- ▶ la maladie (16 %)

On note que 79 % des personnes sont sans emploi, dont 2 % d'étudiants, 34 % de chômeurs, 23 % d'hommes ou de femmes au foyer, 5 % de retraités.

Contrairement à une idée reçue, 58 % ont un niveau d'études au-delà de la 3^{ème} (dont 10 % ont fait des études supérieures). Enfin 43 % vivent isolées sans aucun soutien de leur entourage.



Quels aliments sont plébiscités ?

Pour de nombreux bénéficiaires, l'aide alimentaire est la principale source d'approvisionnement de produits non périssables (pâtes, riz, farine, etc.), de conserves ou du lait UHT. Lorsque le Secours populaire français a interrogé son public⁽³⁾ sur les aliments souhaités en distribution, le lait arrive en tête des choix pour 63 % des personnes. Les demandes portent pour 50 % de produits de base (lait, pâtes, sucre...) et 50 % de produits frais avec 40 % pour la viande, suivie par les yaourts

(29 %), les fruits et légumes frais (27 %) et le poisson (22 %).

Préconisations du groupe de travail

« Peut-on encore aujourd'hui se contenter de développer une aide alimentaire uniquement distributive comme moyen de lutte efficace contre l'insécurité alimentaire en France ? L'aide alimentaire participe à mettre à l'abri de la faim les personnes subissant la pauvreté. En revanche, la distribution alimentaire simple ne prend pas en compte toutes les dimensions de la lutte contre l'insécurité alimentaire et en premier lieu le respect de la dignité de la personne ». Fort de ce constat et conscient de la nécessité de changer de paradigme pour mieux lutter contre les conséquences et les causes immédiates de l'insécurité alimentaire en France, le groupe de travail a choisi d'établir une liste de 16 préconisations qui participeront à un véritable « accompagnement par l'alimentation ». Cependant ils soulignent qu'elles ne trouveront leur efficacité que dans le cadre d'un engagement entier de tous les acteurs de l'alimentation : état, collectivités territoriales, entreprises et associations.

Envisager les conditions pour « sortir » de l'aide alimentaire

Tel était le thème d'un atelier national sous l'égide du Gret (Groupe de recherche et d'échanges technologiques). Le compte-rendu synthétisé⁽⁴⁾ des pratiques qui peuvent contribuer à une sortie positive de l'aide alimentaire. Un « guide des pratiques favorisant la sortie de l'aide alimentaire » est également téléchargeable⁽⁴⁾. Il souligne l'importance de « l'accompagnement le plus personnalisé possible, plutôt que « standard ». L'enjeu « étant d'offrir le plus large panel d'actions, afin que chacun y trouve une entrée, un ressort lui permettant de changer sa situation ».

PROFIL TYPE DU BÉNÉFICIAIRE DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Femme de 43 ans, sans emploi, avec enfants dont le revenu du foyer est inférieur à 868 € par mois⁽²⁾.

Focus

Yaourt(s) : la juste dose de sucre !

Pour varier les plaisirs et manger équilibré, il est conseillé d'alterner les produits laitiers (yaourts, fromages blancs et petit-suisse) naturels, aromatisés, aux fruits avec les crèmes dessert et les entremets.

Il est courant de considérer qu'il est plus facile d'ajuster sa consommation de sucre en consommant des laitages nature plutôt que pré-sucrés. En France, la moitié des adultes qui prennent habituellement des yaourts en fin de repas, y ajoutent spontanément un produit sucré (sucre en poudre, miel ou confiture). Cette étude montre que la quantité de sucre ainsi ajoutée est en moyenne de 13,6 g soit davantage que la quantité de sucre ajouté (10,2 g) dans les yaourts pré-sucrés. Elle est plus importante pour la confiture (24.4 g) que pour le sucre (11 g) ou le miel (12.1 g). Les consommateurs issus de classe moyenne ou d'un milieu défavorisé ont tendance à en ajouter davantage. En outre, une forte corrélation positive est retrouvée entre l'indice de masse corporelle et la dose de sucre ajoutée. Enfin cette quantité est plus importante lorsque le yaourt est consommé au dîner par rapport au déjeuner.

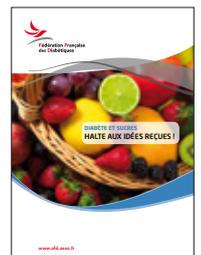
Il convient donc de ne pas forcément miser que sur les laitages nature. Enfin il s'agit d'être explicite dans les conseils nutritionnels en donnant :

- des repères (en nombre de cuillère(s) rase(s) ou bombée(s)...))
- des indications quantitatives pour les jeunes enfants (selon l'âge) pour doser l'ajout de sucre dans les laitages et les desserts maison.

* Saint-Eve, *et al.* Appetite 2016 ; 99 : 277-84.

La brochure «Diabète et sucres», éditée par l'Association Française des Diabétiques, propose d'éclaircir 11 idées reçues qui circulent autour du lien entre sucres et diabète.

Elle est téléchargeable à l'adresse : <http://www.afd.asso.fr/webform/guide-diabete-et-sucres>



POUR MÉMOIRE

Un morceau de sucre apporte 5 g de glucides

Outre la connaissance, la valorisation et l'orientation des personnes accueillies, il s'agit également de tenir compte de la formation et du soutien des équipes. En effet, de nombreux travaux ont soulevé la problématique des « fragiles s'occupant des fragiles ». Le croisement de deux vulnérabilités, même si elles ne sont pas symétriques ni assimilables, aboutissent à de redoutables dilemmes éthiques. Pour exemple, ce témoignage⁽⁵⁾ « *Quand on est travailleur social, parfois, on a l'impression d'être dans les mêmes difficultés que la personne que l'on suit. Quand je rédige une note sociale, j'ai l'impression d'être le pauvre qui doit se justifier (...). Nous aussi, travailleurs sociaux, on est de plus en plus dans le système D.* »

Les distributions alimentaires éprouvent les bénévoles. Elles peuvent induire une fatigue physique et morale exprimée par le « *On revoit les mêmes et rien n'a changé* », situation qui crée un regard négatif sur les bénéficiaires et qui provoque des tensions.

L'alimentation, clef de voûte de l'accompagnement

Selon le manifeste⁽¹⁾, « accompagnement et alimentation » constituent donc une chance à saisir, un défi à relever. Pour ce faire, l'alimentation ne doit plus être la fin de l'accompagnement mais un moyen.

Elle doit être considérée comme :

- ▶ porte d'entrée vers le retour à l'autonomie
- ▶ outil d'intégration et de lutte contre l'isolement
- ▶ outil de dialogue dans l'accompagnement
- ▶ promoteur du développement durable.

POUR ALLER PLUS LOIN

(1) « Dépasser l'aide alimentaire pour aller vers l'accompagnement par l'alimentation »

Union nationale interfédérale des œuvres et organismes privés non lucratifs sanitaires et sociaux: elle unit, défend et valorise le secteur non lucratif de solidarité. Elle porte auprès des pouvoirs publics la voix collective des associations sanitaires et sociales.

http://www.unaf.fr/IMG/pdf/plateforme_groupe_alimentation_uniopss.pdf

(2) Etude IPSOS/Banques Alimentaires 2012

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

(4) Synthèse « La sortie de l'aide alimentaire », atelier de travail- et Guide des pratiques favorisant la sortie de l'aide alimentaire – FNARS

www.fnars.org

(5) L'invisibilité sociale : perception et expériences des travailleurs sociaux- lettre de l'ONPES- avril 2016

www.onpes.gouv

Blabla'plat: des « tutos » culinaires par et pour les étudiants

État des lieux

Selon l'étude sur la santé des jeunes en région Languedoc – Roussillon*, près de la moitié (49,1 %) des étudiants bénéficient d'une bourse aux critères sociaux et 19,2 % sont considérés précaires au score individuel de fragilité sociale Epices (Evaluation de la précarité et des inégalités de santé pour les centres d'examen de santé). De plus, les étudiants précaires présentent des indices de santé mentale et de dépression plus mauvais que les étudiants non précaires.

Les étudiants dépensent en moyenne 100 à 200 euros par mois pour leur alimentation ; 54 % d'entre eux considèrent devoir « faire attention à leurs dépenses ».

Financé par le Fonds Français pour l'Alimentation Santé, ce projet de recherche interventionnelle encadré par Virginie Masdoua, enseignante et chercheur- associé, s'inscrit donc dans ce contexte. L'axe de travail est l'alimentation durable, telle que définie par la FAO, soit « *une alimentation durable protège la biodiversité et les écosystèmes, est acceptable culturellement, accessible, économiquement loyale et réaliste, sûre, nutritionnellement adéquate et bonne pour la santé* ».

Méthodologie

L'objectif était donc cibler les messages à diffuser pour favoriser des choix alimentaires durables. Pour ce faire, une dynamique collective avec les étudiants a eu lieu, en partenariat avec le service universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé de Montpellier, un comité réduit de l'ARS et la DRAAF. Plusieurs dispositifs ont été utilisés pour recueillir un maximum d'informations : 2 world café, un focus groupe, 2 questionnaires, 50 entretiens individuels et 30 enquêtes individuelles avec carnet alimentaire en hiver et au printemps.

En définitive, l'appropriation des messages sur l'alimentation durable par les étudiants s'est effectuée sur 3 niveaux : les manières de table, le culinaire, le nutritionnel.

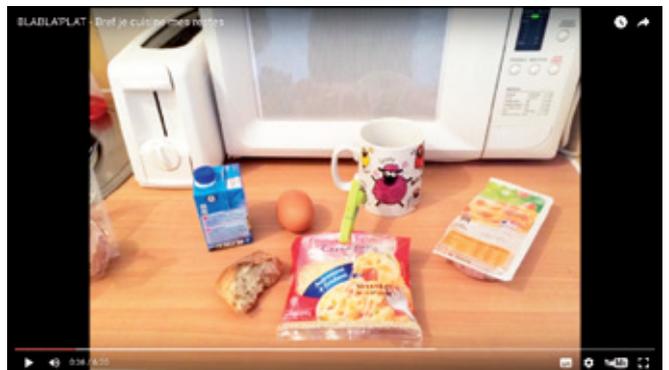
Dans un premier temps, l'action a porté sur l'offre de restauration sur le campus. Grâce à des questionnaires et des entretiens réalisés dans le libre-service du CROUS, les choix alimentaires des étudiants ont été identifiés et leurs préférences validées pour les nouvelles formules proposées, avec par exemple, l'introduction de yaourt nature sans sucre. Cela dit, il est apparu que la problématique alimentaire ne se focalisait pas sur le déjeuner en semaine. D'où l'intérêt de miser sur la gestion des repas au sens large dans le quotidien pour des étudiants avec un budget serré, peu de matériel et de savoir-faire culinaire. Ceci s'avère particulièrement important pour les étudiants de première année.

C'est dans cette optique qu'est né le projet « Blabla'plat » : créer et mettre à disposition des vidéos pédagogiques pour montrer comment se débrouiller et réussir à manger équilibré quand on a peu de temps, pas d'argent, rien qu'une plaque électrique et un micro-ondes.

La preuve par l'exemple !

Pour aider à faire des choix judicieux et gérer son budget, des tableaux clairs mettent en évidence le comparatif analytique (qualité nutritionnelle, prix, portion, temps de préparation...) entre un sandwich jambon-fromage, une soupe et une sauce bolognaise achetés ou faits maison.

Pour encourager les étudiants à cuisiner, les 4 « tuto-vidéos » donnent également quelques précieuses astuces pour se simplifier les repas. Même en fin de mois ou en période tendue, des idées pour se régaler (avec les fonds de placard et les rescapés du frigo). Pour exemple : un crumble express pomme-speculoos – crème fraîche ! Voilà le défi relevé par Blabla'plat qui démontre que la cuisine étudiante peut être simple, rapide, gourmande et surtout économique !



Blabla'plat a d'emblée rencontré un grand succès auprès des universités et de leur service de Médecine Préventive et Universitaire qui ont relayé Blabla'plat sur leur page Facebook.

*Étude sur la santé des 15-25 ans en région languedoc-Roussillon
<http://www.creaiorslr.fr>

CONTACT :

Virginie.Masdoua@umontpellier.fr

POUR ALLER PLUS LOIN :

Blabla'plat sur :

Facebook, Twitter, Google, Youtube

et le site : <http://blablplat.jimdo.com>



4 à 6 personnes



15 mn



Très facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html):
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Galette fromagère aux flocons d'avoine

Ingrédients



50 cl de lait



200 g de flocons d'avoine



4 œufs



20 g de beurre



100 g de fromage(s) (râpé, en dés...)



Sel, poivre

Préparation

1

Faire chauffer le lait (casserole ou micro-ondes)



2

Hors du feu ajouter les flocons d'avoine et mélanger.



3

Saler et poivrer puis laisser les flocons gonfler



4

Ajouter les œufs et le fromage. Mélanger



5

Faire fondre le beurre à feu doux puis verser la préparation..



6

Faire cuire la galette doucement (3 mn) de chaque côté



7

Servir avec des légumes (crus ou cuits).



Infoplus

Plat complet d'un bon rapport qualité nutritionnelle-prix. Rapide à préparer pour le dîner ou même en version galette individuelle pour le petit-déjeuner d'un bec salé.