

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



ACTUALITÉS

Etude ABENA

Après celle menée en 2005, une nouvelle étude sur l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire est lancée par l'Observatoire régional de santé d'Île-de-France, dans le cadre d'un partenariat avec l'Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (USEN, Institut de veille sanitaire (InVS), Université Paris 13), l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), et la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS).

Le recueil des données se déroule de novembre 2011 à mi-avril 2012, dans trois villes (Paris, Marseille, Grand-Dijon) et trois départements (Seine-Saint-Denis, Val-de-Marne, Hauts-de-Seine). Les premiers résultats de cette étude, disponibles en fin d'année 2012, permettront d'actualiser les connaissances sur les besoins de cette population et de fournir des pistes et propositions pour améliorer encore l'organisation de l'aide alimentaire en France

<http://www.invs.sante.fr/fr/Espace-presse/Communiqués-de-presse/2011/Lancement-de-l-etude-Alimentation-et-etat-nutritionnel-des-beneficiaires-de-l-aide-alimentaire--Abena-2011-2012>

Comment aider les tout-petits à bien manger

Rejet des aliments nouveaux, chipotage, manque d'appétit, repas pris sans plaisir... Des problèmes souvent rencontrés par les parents, et qui contrarient leur souci de bien nourrir leur progéniture. Une étude française, menée chez 500 mamans d'enfants âgés de 20 à 36 mois, met en évidence deux attitudes qui n'aident pas à résoudre les difficultés. Trop de permissivité d'une part, et un trop grand empressement à accomplir tous les désirs de l'enfant. Trop d'autoritarisme d'autre part, et trop de contraintes pour forcer l'enfant à goûter les nourritures qu'il refuse. La solution est comme souvent entre les deux, sans doute dans le « juste milieu »...

Enfin, des études menées en Afrique, Asie et Amérique Latine soulignent le rôle central des grand-mères pour les conseils alimentaires prodigués aux jeunes mamans. Les actions en matière d'éducation alimentaires auraient donc intérêt à s'appuyer non seulement sur les mères mais aussi sur les grand-mères !

Rigal N, et al. *Appetite* 2012; 58(2) :629-637.

Aubel J. *Mater Child Nutr* 2011 DOI :1° 1111/J.1740-8709 2011.00333X

Manger bon marché : le nouveau dépliant

Bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, c'est possible ! C'est le propos développé dans ce document destiné à tous ceux qui rencontrent des difficultés au quotidien : astuces pour les courses, conseils pour cuisiner et manger avec plaisir, même avec trois fois rien.

Disponible sur : cerin.org

DOSSIER

2-4

SE NOURRIR EN VIVANT DANS UN HÔTEL

Lancée dans le cadre du programme Paris Santé Nutrition (Direction de l'Action Sociale, de l'Enfance et de la Santé, Mairie de Paris), une enquête a porté en 2010 sur les modalités d'alimentation de 36 familles hébergées en hôtel meublé, afin de fournir des pistes pour développer des actions spécifiques en direction de ces populations.

FOCUS

4

UN ALIMENT EN VAUT-IL UN AUTRE ?

On entend dire assez souvent que les amandes pourraient remplacer le lait. La caractéristique essentielle du lait étant sa richesse en calcium, vérifions si les amandes en apportent autant.

COTÉ CUISINE

5

FONDANT AU CHOCOLAT

SUR LE TERRAIN

6

« CUISINER MALIN » AVEC PEU DE MOYENS

Paris Santé Nutrition a lancé une action solidaire à destination des personnes en situation de précarité en diffusant 9 000 exemplaires de « Cuisiner malin », un livret de recettes équilibrées, économiques, faciles à déchiffrer et à réaliser.

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-créative

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

Se nourrir en vivant dans un hôtel

Lancée dans le cadre du programme **Paris Santé Nutrition (Direction de l'Action Sociale, de l'Enfance et de la Santé, Mairie de Paris)**, une enquête a porté en 2010 sur les modalités d'alimentation de 36 familles hébergées en hôtel meublé, afin de fournir des pistes pour développer des actions spécifiques en direction de ces populations.

Dans le cadre de leur formation, des étudiantes en master encadrées par l'équipe Paris Santé Nutrition, ont effectué un diagnostic social sur des familles hébergées à l'hôtel dans le cadre de l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE). L'objectif était d'observer les impacts de la vie à l'hôtel sur le quotidien des familles dont 47,1% sont des familles monoparentales.

Les repas : au jour le jour

Les personnes enquêtées consomment majoritairement des repas préparés à l'hôtel (83,3%). Pour la majorité d'entre elles, le repas de tous les jours est caractérisé par la simplicité et la rapidité des plats ainsi que par la monotonie des produits consommés.

La plupart du temps, les familles achètent leurs sandwiches et les consomment dans leur chambre. Presque 1 famille sur 5 ne consomme jamais de repas en restauration rapide, la raison invoquée pour la plupart d'entre elles est le prix.

Aucune famille n'a déclaré avoir recours à la distribution de repas chaud. Plusieurs raisons ont été citées : méconnaissance, incompatibilité des horaires d'ouverture, éloignement de l'hôtel, difficultés pour s'y rendre avec les enfants, sentiment de honte, repas proposés en décalage avec la culture culinaire des familles.

Le budget alimentaire

Il semble que les dépenses alimentaires subissent d'importantes fluctuations suivant les moments

de l'année (rentrée scolaire, arrivée des allocations, dons de la part de l'entourage et des associations...). Le recours à l'aide alimentaire et le fait de disposer d'équipements de cuisine ont un impact significatif.

Il apparaît donc difficile pour ces personnes, d'une part de gérer le budget d'un mois à l'autre, mais aussi de l'évaluer précisément. En outre, pour certaines personnes interrogées, les dépenses strictement alimentaires peuvent inclure les produits d'hygiène et d'entretien dans les montants déclarés. Le budget approximatif consacré à l'alimentation par personne et par mois estimé lors des entretiens s'élève à 93,6€. Ce budget tend à augmenter de 40,6€ (par personne et par mois) lorsque les individus ne possèdent pas de cuisine.

La somme moyenne dépensée pour l'alimentation par les personnes interrogées est donc de 3,12€/personne/jour. Ce chiffre est peut-être quelque peu biaisé et surestimé, mais reste inférieur à la somme minimale nécessaire pour avoir une alimentation équilibrée fixée à 3,50€/jour en cuisinant et en appliquant strictement les règles de l'équilibre alimentaire.

En ce qui concerne la différence de budget entre les familles ayant recours à l'aide alimentaire et celles n'y ayant pas recours, on constate que l'aide alimentaire permet de faire économiser, en moyenne, 23,5€/personne/ mois aux familles qui y ont accès.

Les lieux d'approvisionnement

Concernant les lieux d'approvisionnement, il existe une réelle diversification des lieux fréquentés qui permet aux personnes d'optimiser les dépenses, de comparer les prix et de choisir les produits en fonction des promotions. En général, les mères ont une liste de produits qu'elles achètent systématiquement, et elles choisissent les magasins le plus souvent en fonction des prix proposés pour ces produits qu'elles connaissent précisément. Ainsi elles optent en général pour un premier magasin pour acheter une grande partie des denrées de base puis elles se rendent dans d'autres magasins pour compléter ou acheter des produits spécifiques. Elles sont prêtes à s'éloigner de leur lieu de résidence pour trouver les produits au meilleur prix.

Environ une personne sur 10 fréquente les commerces de proximité tels que les boucheries, charcuteries, boulangeries... mais les magasins hard-discount sont les lieux d'approvisionnement alimentaire les plus fréquentés (88,9%).

Les marchés sont principalement fréquentés pour l'achat des fruits et légumes, estimés chers, c'est pourquoi les familles font généralement les fins de marchés pour bénéficier de rabais et d'offres plus rentables.

Enfin, certaines familles effectuent des achats dans les épiceries « exotiques » afin de trouver des produits alimentaires typiques de leur pays d'origine (légumes, épices, sacs de riz, poisson, viande...) mais déplorent leurs prix élevés.

L'élément le plus important pour les familles vivant à l'hôtel est le réfrigérateur qui permet de conserver les aliments frais et les restes alimentaires en évitant la contrainte de faire leurs courses au jour le jour. Or, un tiers des personnes interrogées n'en possède pas.

Pour un grand nombre des familles, l'aide alimentaire représente une source d'approvisionnement majoritaire, de longue durée et quelquefois unique. 58,3% des familles y ont recours, plus particulièrement via la distribution de colis.

Les raisons pour lesquelles une partie des personnes questionnées ne bénéficie pas de l'aide alimentaire sont multiples : elles n'y ont pas droit (33,3%), ne possèdent pas de matériel pour cuisiner les denrées (13,3%), ne connaissent pas leur existence (13,3%) ou n'aiment pas les produits distribués (13,3%). Enfin, certaines familles n'ont pas recours aux colis d'aide alimentaire par manque de temps. En effet, les horaires d'ouverture des associations d'aide alimentaire sont assez restreints pour les personnes qui travaillent durant la journée, les distributions s'effectuant principalement le matin.

Pouvoir cuisiner à l'hôtel

L'impossibilité ou la difficulté de cuisiner est un problème fréquemment évoqué par les familles interviewées. De nombreux hôtels sont très peu équipés pour permettre aux locataires de cuisiner ou interdisent la cuisine au sein des chambres. Cet aménagement minimal a une incidence sur les habitudes alimentaires des familles, d'autant plus lorsque les familles ne possèdent pas d'espace suffisant pour stocker les denrées.

Certains hôteliers n'autorisent pas la présence de matériel de cuisine au sein des chambres, principalement pour une question de sécurité. Certaines familles tentent de détourner ces interdictions, au risque de se faire expulser de l'hôtel par le gérant.

Les difficultés rencontrées sont alors de dissimuler le matériel de cuisine et de parvenir à camoufler les odeurs de cuisine.

Si 8,3% – soit trois familles – n'ont aucun matériel pour cuisiner, elles ont néanmoins accès au sein de l'hôtel à un réfrigérateur et à un micro-ondes.

Plus d'un cinquième des familles ne dispose pas de plaques chauffantes, et donc ne cuisine pas mais réchauffe des plats tout préparés quand c'est possible (micro-ondes).

77,8% disposent d'une plaque chauffante, 66,7% d'un réfrigérateur, 55,6% d'un micro-ondes, 25% d'une bouilloire électrique, 13,9 % d'un congélateur, 5,6% d'un four.

Le fait d'avoir accès à un réfrigérateur améliore l'alimentation en favorisant l'achat et la conservation de produits indispensables à une alimentation saine (produits laitiers, viandes, poissons...). Pour pallier l'absence de frigo, les familles trouvent parfois quelques astuces pour stocker les aliments frais comme le rebord de la fenêtre, mais cette solution n'est possible qu'en hiver. De plus, cette pratique est souvent interdite par le gérant de l'hôtel qui n'apprécie pas l'image que cela peut donner de l'établissement.

L'équilibre de l'alimentation

Alors que presque un adulte sur 5 ne consomme qu'un seul repas par jour, les adolescents font au minimum 2 repas par jour. Deux tiers des enfants bénéficient d'au moins 3 repas par jour (sans petit-déjeuner) et plus de la moitié fait 4 repas.

Seuls les enfants (6,7%) n'étant pas en âge d'être scolarisés ne fréquentent pas la cantine scolaire. Pour la grande majorité (soit 93,3%), ils bénéficient ainsi d'au moins un repas complet et équilibré quotidien.

Dans certaines familles les mères déclarent préparer le repas mais ne pas manger elles-mêmes. D'autres raisons sont invoquées pour expliquer ces sauts des repas : manque de motivation pour cuisiner pour elles seules, manque de temps ou d'appétit, contrariétés...

Etant donné les conditions de vie à l'hôtel, il est difficile d'atteindre les différents repères nutritionnels fixés par le PNNS. Par conséquent, on note des repas déstructurés et insuffisants chez l'adulte. Aucun des repères nutritionnels n'est respecté à part pour le poisson (en conserve).

Pour exemple : 63,9% des personnes interrogées consomment au moins un produit laitier par jour, seulement 38,9% atteignent le repère de 3 par jour.

L'eau, un budget à part

94,4% des personnes interrogées consomment de l'eau au cours des repas tandis que la consommation quotidienne de boissons sucrées concerne 33% d'entre eux, le plus souvent en dehors des repas.

De nombreuses familles achètent de l'eau en bouteilles et sont surprises d'apprendre que l'eau de Paris est de bonne qualité. En effet, dans de nombreux pays d'origine de ces familles, l'eau du robinet n'étant pas potable, une certaine réticence ou méfiance peut perdurer. Par ailleurs, certaines familles n'apprécient pas son goût et préfèrent consommer de l'eau en bouteille. Beaucoup de parents achètent de l'eau en bouteille uniquement pour leurs enfants car ils veulent leur donner « le meilleur », et cela commence avec les biberons des nouveau-nés.

Activité physique et loisirs

L'étude a aussi permis d'observer que les enfants scolarisés étaient souvent inscrits dans un centre de

loisirs où ils pouvaient exercer de nombreuses activités. Ceci présente l'avantage pour les enfants de ne pas rester à l'hôtel où il y a peu d'espace pour jouer et bouger. Un seul enfant pratique du sport en dehors de l'école; les autres familles ne connaissent pas les modalités, ni même l'existence de dispositifs sportifs gratuits.

Des pistes d'action

Il serait intéressant de prolonger cette enquête en élargissant l'échantillon, afin d'effectuer une analyse quantitative qui serait plus représentative de la population vivant à l'hôtel.

Toutes les familles rencontrées vivent un quotidien moralement difficile de par leur vie à l'hôtel. De plus, la désocialisation provoquée par l'isolement de la chambre d'hôtel provoque chez beaucoup des personnes interrogées, un manque de motivation et une fatigue constante. En conclusion, même si les familles rencontrées aimeraient pouvoir cuisiner, l'alimentation ne constitue pas leur priorité au quotidien. Leur souci principal est de trouver un logement social afin de pouvoir élever leurs enfants correctement et vivre dans de bonnes conditions.

Malgré une culture de la « débrouille », il semble que les parents se nourrissent souvent trop peu afin que leurs enfants ne souffrent pas de la faim. Ils cuisinent principalement le soir, quand les enfants sont là, et beaucoup consomment très souvent des sandwiches à midi.

Enfin, au-delà de l'alimentation, l'activité physique, presque totalement absente chez les personnes interrogées, est un élément primordial pour être en bonne santé. Il existe, à Paris, de nombreux dispositifs sportifs gratuits pour les enfants et adolescents qu'il serait judicieux de promouvoir auprès de ces familles.

FOCUS

Un aliment en vaut-il un autre ?

On entend dire que les amandes pourraient remplacer le lait. La caractéristique essentielle du lait étant sa richesse en calcium, vérifions si les amandes en apportent autant.

Pour obtenir la même quantité de calcium (160 mg), il faut un verre de lait demi-écrémé de 150 ml ou 37 amandes ! Même pour un amateur d'amandes à qui cette quantité ne fait pas peur, il est important de savoir que les amandes apportent 14 fois plus de graisse et 5 fois plus de calories que le lait pour le même apport calcique.

De même dire qu'une banane équivaut à un steak, si c'est vrai du point de vue énergétique, cela ne l'est plus du tout quant aux apports nutritionnels. En effet, la banane apporte surtout de l'amidon et du potassium tandis que le steak est source de protéines et de fer.

Prenons un autre exemple en comparant un verre de lait et des tartines beurrées avec un verre de soda light accompagné d'une barre chocolatée. Quantitativement, là encore, l'apport calorique est identique, mais qualitativement le soda et la barre chocolatée ne fournissent ni protéines, ni calcium, ni vitamines...

La prudence est donc de mise quand on fait des substitutions entre les aliments, surtout si on se focalise sur l'énergie. Pour être cohérent, il convient de tenir compte des atouts nutritionnels (protéines, glucides, calcium, fer, vitamines, oligoéléments, fibres, eau...) de chacun en fonction de son appartenance à une famille d'aliments (lait et produits laitiers, féculents, fruits et légumes, viandes-poissons-œufs...).

En définitive, l'intérêt d'avoir recours à un aliment à la place d'un autre ne vaut que s'ils présentent les mêmes caractéristiques nutritionnelles. C'est là le

sens des équivalences alimentaires qui permettent l'équilibre des repas et du budget en respectant goûts et habitudes de chacun.

Des équivalences de bon sens

Pour les protéines :

- 2 œufs
- = 3 sardines en boîte
- = 50 g d'escalope de dinde

Pour les glucides simples :

- 1 verre de soda (200 ml)
- = 1 verre de jus de pomme ou d'orange
- = 1 verre de sirop (10 % de sirop)
- = 30g de chocolat
- = 4 morceaux de sucre

Pour les glucides complexes :

- 1/6 baguette
- = 4 cuillères à soupe de féculents cuits (pâtes riz, légumes secs...)
- = 2 pommes de terre de la taille d'un œuf

Pour la vitamine C :

- 1 kiwi ou 1 orange ou 1 citron
- = 1 verre de jus d'orange 100% sans sucre ajouté
- = 30 g (soit 5 cuillères à soupe) de persil cru
- = 100 g de chou-fleur cru

Pour le calcium :

- 1 yaourt
- = 1/8 de camembert
- = 15 g d'emmental
- = 100g fromage blanc
- = 125 ml de lait (écrémé, demi-écrémé ou entier)

Fondant au chocolat



6 personnes



Facile



Préparation : **20 mn**
Cuisson : **8 mn**

Ingédients



150 g de chocolat noir pour dessert



80 g de beurre



3 œufs



80 g de sucre



60 g de farine



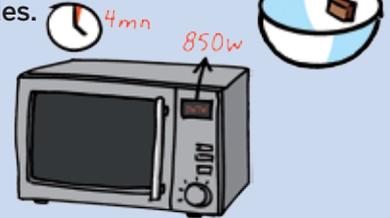
10 cl de lait demi-écrémé



1 cuillère à café de levure

Préparation

1 • Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes. Réserver.



2 • Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.



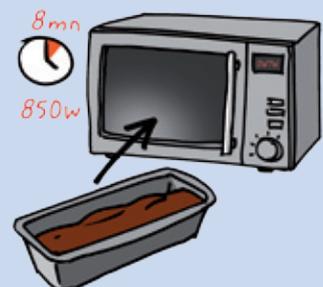
3 • Ajouter la farine, la levure et le lait ainsi que la préparation au chocolat.



4 • Verser dans un moule à cake beurré et fariné



5 • Faire cuire 8 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Attendre 5 minutes avant de démouler.



« Cuisiner malin » avec peu de moyens

Paris Santé Nutrition a lancé une action solidaire à destination des personnes en situation de précarité en diffusant 9 000 exemplaires de « Cuisiner malin », un livret de recettes équilibrées, économiques, faciles à déchiffrer et à réaliser.

Depuis 2010, Paris s'est dotée d'un programme dédié à la prévention du surpoids et de l'obésité : le Paris Santé Nutrition (PSN). Initialement conçu à l'intention toute particulière des enfants et des adolescents, le programme étend son champ d'action en s'adressant aux familles en situation de précarité.

État des lieux

La connaissance de la population, de ses besoins et de ses demandes, s'est réalisée grâce à un partenariat étroit et durable avec les structures de terrain, qui a conduit à :

- > **Une étude sur les modalités d'alimentation de familles vivant à l'hôtel :** (voir dossier) réalisée entre février et juillet 2010, sous forme d'entretiens, elle a concerné 36 familles,
- > **Une analyse exhaustive de l'offre et du fonctionnement des épiceries solidaires parisiennes, et de nombreuses associations d'aide alimentaire.**

D'après les observations et les dires des bénévoles ou professionnels de l'aide alimentaire, les produits proposés ne permettent pas toujours la confection de repas équilibrés. Enfin, certains produits sont inconnus du public ou nécessitent un équipement de cuisine pour leur préparation (four, gazinière...).

Une approche participative

Les familles rencontrées lors de l'étude ont manifesté leur souhait de participer

à des rencontres autour d'une cuisine compatible avec leur mode de vie, leurs moyens et leur culture culinaire

Dans un souci permanent de répondre aux contraintes réelles rencontrées au quotidien par ces familles, la conception du livret a impliqué différentes étapes :

- > Le recensement des recettes réalisables en terme de temps de cuisson, d'équipement limité et avec un budget restreint ;
- > La mise en place d'ateliers de cuisine avec les familles et les travailleurs sociaux ;
- > La réalisation par les familles chez elles des recettes découvertes lors des séances culinaires.

Une démarche collaborative

Un document a été conçu avec la FASTI 20ème arrdt, (Fédération des Associations de Solidarité avec les Travailleur-euses Immigré-es), la Mutualité Française, les services sociaux et les centres sociaux et la CAF du 13ème arrondissement. Intitulé « Cuisiner malin » et édité à 9000 exemplaires, il propose 16 recettes de cuisine par saison, accessibles au plus grand nombre et prenant en compte les contraintes de ce public, notamment en privilégiant des modes de cuisson utilisant soit une bouilloire, soit un four à micro-ondes.

Cet outil tend à reconnaître et à développer les compétences et la confiance des participants en valorisant leur fonction parentale au sein de la famille et en retrouvant le plaisir de partager des

plats confectionnés par leurs propres moyens et inspirés des recommandations nutritionnelles.

SOMMAIRE DES RECETTES DU LIVRET

Plats salés

- Poulet marengo
- Terrine de légumes
- Salade de pâtes ou pommes de terre à la sardine
- Sauce aux olives et aux crevettes
- Tajine boulettes aux petits pois
- Blanquette de dinde
- Légumes pour couscous
- Filet de merlu (ou cabillaud) aux tomates
- Omelette aux champignons
- Sandwich à la niçoise
- Sandwich grec
- Hamburger maison

Plats sucrés

- Verrine au fromage blanc aux cerises et au chocolat
- Gâteau aux pommes
- Gâteau à l'ananas au caramel
- Fondant au chocolat

Pour en savoir +

