

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



ACTUALITÉS

Le roquefort, le camembert et le gorgonzola à l'origine du « paradoxe français » ?

La consommation de fromage et en particulier de fromages à moisissures pourrait expliquer le fameux « French paradox » ou « paradoxe français » dont le concept a émergé dans les années 90 : un faible taux de mortalité des Français par maladies cardiovasculaires (MCV) - d'environ 50 cas/100 000 en France contre 129/100 000 aux États-Unis en dépit d'une importante consommation d'acides gras saturés (AGS). Une des explications avancées était la consommation de vin rouge et de son resvératrol. Toutefois, deux chercheurs de l'Université de Cambridge pensent que ce serait surtout la consommation de fromages fermentés qui offrirait une protection vis-à-vis des MCV.

Petyaev IM et al, *Could cheese be the missing piece in the French paradox puzzle? Med Hypotheses* [dolorg/10.1016/j.mehy.2012.08.018](http://dx.doi.org/10.1016/j.mehy.2012.08.018)

Diversité de la qualité du petit-déjeuner parmi les adolescents européens

Selon une étude basée sur les données de l'étude HELENA, menée dans 9 pays européens dont la France. Les auteurs ont comparé la qualité du petit-déjeuner des adolescents, en utilisant notamment un index de qualité fondé sur la présence, ou non, de 3 groupes d'aliments : produits céréaliers, lait ou produits laitiers et fruits et légumes (jus de fruits inclus). L'analyse des petits-déjeuners de 2672 adolescents montre que le petit-déjeuner était de meilleure qualité chez les adolescents du nord et du centre de l'Europe que chez ceux du sud. De même, un bon statut socio-économique de la famille et une structure familiale « traditionnelle » (par opposition à monoparentale) influençaient favorablement la qualité du petit-déjeuner de l'adolescent.

Pour ses auteurs, ce travail montre la nécessité de promouvoir la qualité du petit-déjeuner auprès des adolescents, en particulier les plus âgés (plus de 15 ans), dans les milieux modestes.

Hallstrom L, Vereeken C A, Labayen I et col. (2012) *Breakfast habits among European adolescents and their association with sociodemographic factors: the HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study; Public Health Nutrition*, 15(10):1879-1889 [doi:10.1017:S1368980012000341](http://dx.doi.org/10.1017/S1368980012000341)

Les ONG françaises se mobilisent pour défendre l'aide de l'UE aux plus démunis

Le programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD), un programme d'aide alimentaire à l'échelle européenne, est menacé. Pour interpellier l'opinion publique et espérer obtenir le maintien du PEAD, les associations- les Restos du cœur, la fédération française des Banques alimentaires, la Croix-Rouge française, le Secours Populaire- se mobilisent en proposant une action de solidarité baptisée « The Air food project ». Inspiré du « air guitar » qui consiste à jouer de la guitare sans instrument... cette nouvelle discipline consiste donc à alerter l'opinion publique et les décideurs grâce à des vidéos mettant en scène des personnes en train de manger... du vent. Pour agir :

- > Se filmer en plein « air food » et partager la vidéo
- > Signer et faire signer la pétition

<http://www.theairfoodproject.com/Accueil/Bienvenue>

DOSSIER

2-3

LA DÉNUTRITION : LA PARTIE IMMERGÉE DE LA MALNUTRITION

Est-ce pertinent d'aborder l'alimentation prioritairement sous l'angle de la santé avec comme prisme la prévention du surpoids et de l'obésité ?

FOCUS

4

L'APPORT PROTÉIQUE EN PRATIQUE

L'apport nutritionnel conseillé en protéines correspond à des apports compris entre 50 et 60 g de protéines pour des individus de poids moyen (60 à 70 kg). Comment faire en pratique ?

CÔTÉ CUISINE

5

VELOUTÉ ROSÉ D'ENDIVES AU FROMAGE

SUR LE TERRAIN

6

LE PAI : 10 ANS D'ACTION

Issu d'un partenariat entre acteurs privés et pouvoirs publics, le Programme Alimentation et Insertion (PAI) agit depuis 2003, en incitant les initiatives créant du lien social et visant à améliorer l'équilibre alimentaire des personnes en situation de précarité ou d'exclusion.

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

La dénutrition : la partie immergée de la malnutrition

Est-ce pertinent d'aborder l'alimentation prioritairement sous l'angle de la santé avec comme prisme la prévention du surpoids et de l'obésité ? Ne serait-il pas utile de s'intéresser aussi au risque lié à l'insuffisance d'apports (en énergie, en protéines, en micronutriments), à la maigreur qui peuvent faire le lit des carences et de la dénutrition.

COMPRENDRE LA DÉNUTRITION PROTÉINO-ÉNERGÉTIQUE

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la dénutrition comme « le déséquilibre entre la source de nutriments et d'énergie et les exigences du corps permettant d'assurer la croissance, l'entretien et les fonctions spécifiques ».

Facteurs de risque de dénutrition

Ce sont d'abord les conditions socio-économiques défavorables (manque de ressources, isolement, état dépressif, alimentation déséquilibrée...) puis les situations telles que le grand âge, les troubles du comportement, les maladies psychiatriques et les conduites addictives.

Mécanismes de la dénutrition

Dès lors que les apports en énergie et en protéines sont inférieurs aux besoins corporels, un état de dénutrition apparaît.

D'installation progressive ou rapide, la dénutrition est facile à repérer toutes les fois où il y a amaigrissement. En revanche, elle peut être insidieuse voire masquée par le surpoids. Il est donc important de noter que la dénutrition ne se limite pas aux personnes visiblement maigres ou amaigrées. Les personnes en surpoids ou obèses peuvent également en souffrir ;

Conséquences de la dénutrition

Les conséquences sont multiples :

- baisse des défenses immunitaires augmentant le risque d'infections, une mauvaise guérison des blessures, une convalescence et des hospitalisations prolongés,
- perte de muscles et de poids, pouvant conduire à une perte d'autonomie.

Chez l'enfant, elle entraîne instantanément une cassure dans la courbe de croissance

Malnutrition : entre insuffisance et excès

Quelle que soit la forme qu'elle adopte, la malnutrition représente une menace importante pour la santé. Aujourd'hui, le monde doit faire face à un double enjeu comprenant simultanément les cas d'insuffisance alimentaire et de suralimentation, soit de dénutrition et d'obésité. Or, si les risques liés à la surabondance alimentaire sont bien connus de tous : augmentation de la fréquence des cancers, des maladies cardiovasculaires et du diabète, ceux liés aux carences et à la dénutrition sont sous-estimés. Pourtant les conséquences de la dénutrition (voir encadré « Comprendre la dénutrition ») altèrent la qualité de vie et compromettent la santé.

Le paradoxe des pays riches : souffrir de dénutrition

La plupart des personnes associent dénutrition et pays en développement où les carences en nourriture et en eau sont malheureusement courantes. Pourtant, les données épidémiologiques disponibles attestent que la dénutrition touche une partie importante de la population en Europe et en France, notamment les personnes âgées dépendantes mais aussi toutes les personnes en situation de précarité dont l'alimentation n'est pas satisfaisante. De surcroît si ces personnes sont atteintes de maladies chroniques, sont socialement isolées et/ou sortent de l'hôpital. Enfin, les individus dont le corps se développe, comme les enfants et les adolescents, mais aussi les femmes enceintes, ont des besoins nutritionnels plus importants et, par conséquent, sont plus vulnérables aux

conséquences d'une mauvaise alimentation.

Les messages de prévention alimentation santé : plus qu'une affaire de poids !

Il ressort donc de ces constats que l'objectif général d'alimentation équilibrée

LES FACETTES DE LA MALNUTRITION

La malnutrition désigne les carences, excès ou déséquilibres de l'apport énergétique, protéique et/ou nutritif. Contrairement à l'usage courant, ce terme « malnutrition » regroupe à la fois la dénutrition et la surnutrition.

La dénutrition protéino-énergétique ou sous-nutrition

Elle est due à un apport alimentaire insuffisant par rapport aux besoins du corps. Elle se traduit habituellement par une perte de poids corporel.

La surnutrition

C'est un état chronique d'absorption d'aliments en quantité excessive par rapport aux besoins énergétiques qui engendre une surcharge pondérale et/ou l'obésité.

Ces deux états sont souvent considérés à tort comme des problèmes se rapportant respectivement aux pays pauvres (« faim ») et aux pays riches (« malbouffe »), mais en réalité tous deux sont inextricablement liés et ancrés dans la pauvreté, les inégalités sociales et de santé.

D'où l'expression « double fardeau de la malnutrition » employée par certains pour qualifier cette double problématique nutritionnelle n'épargnant ni le Nord, ni le Sud de la planète mais surtout qui peut se rencontrer au sein d'une même population, d'une même famille voire chez une personne donnée (par exemple obèse et dénutri).

ne devrait pas se résumer à la prévention des excès. En effet, la peur de mal se nourrir rime souvent avec la peur de trop manger, le risque étant de taire ou de banaliser des apports faibles, synonymes de « raisonnables » qui se révèlent en réalité insuffisants pour permettre le fonctionnement optimal du corps et le bien-être de l'individu.

Les jeunes, les femmes et les personnes âgées en ligne de mire

L'enquête ObEpi Roche révèle en 2012 l'influence de la perception des difficultés financières : le taux d'obésité atteint 30 % chez les personnes déclarant « ne pas y arriver sans faire de dettes » alors qu'elle se situe sous la moyenne nationale (15 %) chez celles déclarant être « à l'aise financièrement ».

La prévalence de l'obésité est bien renseignée, en revanche les données relatives à la maigreur – qui majore le risque de dénutrition – sont moins documentées, excepté chez la personne âgée, identifiée comme à risque majeur de dénutrition. Cela dit quand les données sont disponibles, elles montrent que la maigreur est plus courante (donc pré-occupante) dans la population précaire que non précaire.

Ainsi l'Observatoire de la jeunesse souligne que le sous-poids (soit la maigreur définie par un Indice de Masse Corporelle-IMC- inférieure à 18,5) et le surpoids (IMC supérieur à 25) sont nettement plus répandus parmi les jeunes sortis précocement du système scolaire. Parallèlement les données de centres d'examen de santé indiquent que « les filles sont particulièrement affectées par les poids extrêmes et ce d'autant plus qu'elles sont touchées par la précarité. »

PRÉVENIR LA DÉNUTRITION EN PRATIQUE

- 1 S'assurer du rythme alimentaire (nombre de repas quotidiens, régularité des apports d'un jour sur l'autre...)
- 2 Identifier les difficultés (problèmes financiers, matériels baisse de l'appétit, état bucco-dentaire, maladies...) et les ressources (réseau social, aide alimentaire, suivi médical...)
- 3 Rassurer sur la nécessité de manger plus et mieux, gage de santé
- 4 Mettre en place les moyens de manger suffisamment (en quantité) et varié (qualité) en identifiant les aliments bon marché, simples à conserver et les recettes faciles
- 5 En cas de difficulté de mastication : Proposer des trucs pour substituer un aliment à un autre (jus de fruit à la place de fruit cru, pain de mie ou purée, poisson en boîte ou laitage en alternance avec la viande hachée...)
- 6 En cas de faible appétit : Avoir recours au fractionnement de l'alimentation c'est-à-dire manger des petites quantités en plus des repas au cours de la journée : laitage et fruit, pain et fromage, banane...
- 7 Compenser des apports insuffisants en énergie et en protéines avec l'enrichissement des plats (soupe, purée, laitage, boisson chaude...):

En pratique : comment compenser une faible consommation de protéines ?

En cas de difficultés financières, de problèmes dentaires (mastication), d'alimentation particulière (végétalisme ou végétarisme, interdits religieux...), la consommation de protéines apportées par la viande peut être faible. Cela dit les apports protéiques peuvent être couverts, à condition de jouer sur les équivalences (voir ci-dessous) et de bien choisir les aliments. En effet, une portion de viande (100 g) apporte au moins 20 g de protéines. Or de nombreuses préparations bon marché (« cordon bleu, milanette, nuggets ») et autres « burgers » et les « croquettes végétales » (au soja) consommées en guise de plat carné apportent seulement 10 à 15 % de protéines pour un apport en graisses (avant cuisson) conséquent. D'où l'importance de valoriser les aliments de base (viandes, poissons, lait, fromages...), les produits alimentaires ou les recettes traditionnelles qui les mettent à l'honneur.

Si l'apport protéique fourni classiquement par une portion de viande (ou son équivalent : poisson ou œuf) n'est pas assuré, il est intéressant de :

- vérifier les apports alimentaires complétant les apports en protéines (lait, fromages, produits laitiers, céréales, pain et légumes secs...),
- proposer d'utiliser le lait et le fromage pour optimiser les apports en énergie, protéines et calcium (sandwich au fromage, fromage incorporé aux préparations culinaires : bolognaise, gratins...) pour un rapport qualité nutritionnelle/prix défiant toute concurrence.

Les équivalences en protéines :

2 yaourts = 100 g de fromage blanc = 30 g d'emmental = 40 g de camembert
= 1 œuf = 125 g de légumes secs = 500 g de pommes de terre = 50 g de viande ou de poisson

Astuce enrichissement bon marché

8 cuillerées à soupe de lait en poudre réparties sur la journée (dans une boisson chaude, une soupe, une purée...) correspondent à l'équivalent protéique de 100 g de viande

Pour aller plus loin

Bien manger, manger bien. Les jeunes et leur alimentation.

Observatoire de la jeunesse, n° 7-janvier 2012

http://www.injep.fr/IMG/pdf/JES7_bien_manger_BD1.pdf

Dénutrition, une pathologie méconnue en situation d'abondance.

http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/brochure_denutrition.pdf

<http://www.denutrition-formation.fr/>

ObEpi-Roche 2012.

Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité.

<http://www.roche.fr>

Video clip "Malnutrition – Another Weight Problem" par l'ESPEN (European Society for Clinical Nutrition and Metabolism).

Disponible sur :

<http://www.espen.org/video.html>

L'apport protéique en pratique

L'apport nutritionnel conseillé en protéines correspond à des apports compris entre 50 et 60 g de protéines pour des individus de poids moyen (60 à 70 kg). En situation d'insécurité alimentaire, la tendance serait plutôt un apport protéique inadéquat et/ou irrégulier chez l'adulte qu'un apport excessif. Chez l'enfant, il s'agit d'adapter les quantités à l'âge tout en variant les sources pour assurer les apports en minéraux (fer et calcium).

Comment faire en pratique ?

Selon les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé, les principaux pourvoyeurs de protéines, sont :

- > la viande, le poisson ou les œufs (VPO) : **1 à 2 fois par jour**,
- > les produits laitiers : **3 par jour**
- > le pain, les féculents (dont les légumes secs) ou les céréales : à chaque repas, **selon l'appétit**.

Exemple d'apport protéique dans une ration alimentaire journalière pour un adulte :

100 à 150 g de viande ou poisson ou d'œuf
= 20 à 30 g de protéines

La portion usuelle moyenne équivaut souvent à 100 g d'aliment, soit 1 steak haché, 1 cuisse de poulet, 1 petite escalope de dinde, 2 tranches de jambon blanc, 1 filet de poisson, 2 œufs. Toutefois, des portions plus petites de 50 à 80 g sont suffisantes.

3 produits laitiers par jour
environ 17 à 20 g de protéines

Les portions usuelles ou recommandées sont de 150 ml pour le lait (un grand verre), 125 g pour le yaourt (un pot) et 30 g pour le fromage.

Un produit céréalier à chaque repas

*environ 17 g de protéines par jour **
Les produits céréaliers (riz, pâtes...) et les légumes secs complètent les apports pour un coût moindre. D'où l'intérêt des plats (tels que le cassoulet, chili con carne, le minestrone, la purée de pois cassé...) qui les mettent à l'honneur.

Les céréales et le pain contiennent environ 8 % de protéines, les légumes secs environ 7 % tandis que la pomme de terre en contient environ 2 % (en poids cuit).

Les fruits et légumes (à hauteur de 5 portions par jour)
< 7 g de protéines par jour.

Repères pour les portions de viande (ou de poisson) chez les enfants :

Les parents peuvent sur-estimer les quantités de viande (ou équivalent) à servir à leurs enfants. En cas de difficultés financières, il est intéressant de leur rappeler que s'il est intéressant d'en manger, il est important de proposer des portions ajustées à l'âge, la corpulence et l'appétit de chacun.

1 an = 20 à 30 g de viande ou poisson/jour

3 ans = 50 g soit l'équivalent d'un œuf ou d'une moitié de steak haché

6 ans = 70 g/jour

10 ans : 100 à 120 g/jour

* Exemple pris pour la consommation de : 2 portions de 60 g de pain + 2 portions de 200 g de féculents

BON À SAVOIR :

Pour équilibrer l'alimentation et le budget, il est judicieux de :

- varier les apports (œufs, viandes rouges et blanches, viandes à griller et à mijoter, poissons frais, surgelés, en conserves, entiers ou en darnes ou en filets...) et d'adapter les portions,
- d'associer les protéines d'origine animale (V-P-O, lait, fromages et laitages) sources de fer et de calcium en plus des protéines de bonne qualité nutritionnelle (acides aminés indispensables) aux protéines végétales sources de fibres (légumes secs, céréales complètes) et de vitamines du groupe B.

Pour leur rapport qualité nutritionnelle/prix, le trio gagnant c'est :

- le lait et les produits laitiers • les œufs • les légumes secs

Pour aller plus loin

Dépliant « Manger bon marché »
Disponible sur <http://cerin.org>

Fiche Conseil 3 : « Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour c'est essentiel ! »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1178>

Fiche Conseil 4 : « 3 produits laitiers par jour ? Vive la variété ! »
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/detaildoc.asp?numfiche=1180>

Velouté rosé d'endives au fromage



4 personnes



Facile



Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients



3 endives



1 oignon



1 betterave
(moyenne) cuite



20 g de beurre



10 cl de crème
fraîche ou de lait



100 g de fromage
(bleu ou comté
ou emmental...)



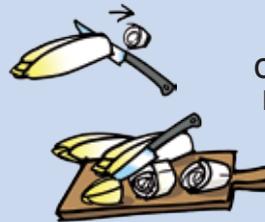
Sel, poivre

LE PLUS NUTRITION

Les apports nutritionnels du lait et du fromage permettent à ce velouté d'être servi en plat complet. Accompagné de pain (éventuellement en croûtons maison !) et d'un fruit en dessert, voilà un menu équilibré !

Préparation

1 Éplucher et couper les oignons grossièrement et couper la betterave en morceaux.



2 Laver les endives. Couper leur pied, retirer la base. Trancher les feuilles en tronçons.

3 Faire blondir les oignons dans le beurre.



4 Ajouter les endives et les betteraves.



5 Recouvrir d'eau (1 cm au-dessus des légumes) et faire cuire 20 mn environ.



6 Saler et poivrer. Mixer.

7 Ajouter la crème ou le lait.



8 Servir avec du fromage (en dés ou en lamelles faites à l'économme) sur chaque assiette.



le PAI : 10 ans d'action

Issu d'un partenariat entre acteurs privés et pouvoirs publics, le Programme Alimentation et Insertion (PAI) agit depuis 2003, en incitant les initiatives créant du lien social et visant à améliorer l'équilibre alimentaire des personnes en situation de précarité ou d'exclusion.

À l'occasion des 10 ans du PAI, ses partenaires - Ministère de l'Agriculture et de l'Agroalimentaire, Ministère des Affaires sociales et de la Santé, l'Association Nationale des Industries Alimentaires (ANIA), le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière (CNIEL), la Fondation Nestlé France, l'Union des Métiers des Industries de l'Hôtellerie (UMIH) - ont mis les petits plats dans les grands.

Inscrit dans les actions du Programme national pour l'alimentation (PNA) et validé par le Programme National Nutrition Santé (PNNS), depuis 2003, le PAI, s'adresse à plus de 6000 associations d'aide alimentaire et plus d'un million de personnes en difficulté, bénéficiaires de l'aide alimentaire.

Cette année, plus de 400 000 calendriers et 35 000 affiches seront distribués aux associations.



Les plus de 2013

À l'issue d'un jeu-concours de recettes lancé auprès de lycées, d'associations d'aide alimentaire ou encore des usagers eux-mêmes, un jury de professionnels (chefs, nutritionnistes...) a sélectionné, parmi plus d'un millier en lice en 2011, 12 recettes savoureuses, équilibrées et à petits prix aujourd'hui mises à l'honneur dans l'édition 2013.

Des jeux destinés aux enfants alternent avec les astuces du chef Gérard Cagna. Suite à un appel à initiatives pour valoriser les actions de terrain développées autour des 7 messages nutrition-santé des affiches du Programme Alimentation et Insertion, 7 projets ont été retenus et mis en avant cette année:

- > **Et si on parlait potager**
de la Maison familiale Pierre Caron de Tourcoing
- > **Troc casserole et petit matériel de cuisine**
de l'association Initiative Catering de La Rochelle
- > **Repas de famille chez les papas célibataires**
du Magasin Alimentaire Social d'Héricourt
- > **Rallye cuisine**
de la Banque Alimentaire de Loire -Atlantique, à Nantes
- > **Le Barbecue solidaire**
de l'Épicerie sociale de Tarbes
- > **Bougeons, cueillons, partageons!**
de l'Épicerie sociale Parenthèse de Mourmelon-le-Grand
- > **Les vendredis gourmands**
par l'association socioculturelle Jacques Brel de Belfort

Nouveauté 2013 :

Le Programme Alimentation et Insertion investit la blogosphère.

Pour le plus grand plaisir des internautes et afin de soutenir ce programme, le Chef Damien Duquesne (fondateur du site 750 grammes) et le Chef étoilé Gérard Cagna, tous deux partenaires du PAI, donnent rendez-vous à tous les amateurs de cuisine pour une démonstration culinaire:

http://www.750g.com/cuisine_live_solidaire.htm?utm_source=carousel_livesol

Et, pour aller plus loin, la crème des blogueurs culinaires mettra son grain de sel dans le PAI en revisitant les 12 recettes du calendrier.



POUR TOUT RENSEIGNEMENT:

Marianne Storogenko,
chargée de mission santé à la DGCS

Par email :

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