

Actualités

Lait et fruits à l'école :

« Manger sain pour se sentir bien »

La Commission européenne propose un programme unique à destination des écoles qui comprendra la distribution de fruits, de légumes frais et de lait, à des moments ciblés : soit le matin, pendant le déjeuner ou l'après-midi. Des produits dérivés tels que soupes, compotes, yaourts et fromages blancs nature, fromages pourront également être proposés. Alors qu'une baisse de la consommation de ces aliments est actuellement observée chez les enfants, cette initiative met l'accent sur le développement d'habitudes alimentaires saines et développera donc des programmes pédagogiques visant à sensibiliser davantage les enfants à la production des aliments et à l'alimentation équilibrée.

https://ec.europa.eu/agriculture/school-scheme_fr

Le passage à la retraite change la façon de se nourrir

Les retraités mangent-ils mieux ou moins bien que les actifs ? Une équipe française a enquêté auprès de 577 adultes inclus dans l'étude NutriNetSanté entre 2009 et 2010. Les résultats montrent que, globalement, le passage à la retraite est associé à une diminution du respect des recommandations. La consommation de produits laitiers baisse alors que les apports en acides gras saturés et sodium augmentent. Dans le détail, chez les femmes, on note une diminution des apports en fruits, protéines, fibres, calcium, vitamines B9 et C ainsi que d'une augmentation de la consommation de lipides et de produits gras sucrés. Chez les hommes, le constat est moins marqué. Fait préoccupant, c'est essentiellement chez les retraités ayant les plus faibles revenus que les chercheurs ont constaté une diminution de la consommation de produits laitiers et une augmentation de la consommation de lipides.

Si Hassen W et col. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14(1):71. doi: 10.1186/s12966-017-0527-6.

Évaluation du PNNS 3 par l'IGAS

Le rapport de l'Inspection générale des Affaires Sociales sur l'évaluation du programme national nutrition santé 2011-2015 et du plan obésité 2010-2013 est maintenant disponible. S'il souligne la contribution de ces plans à la prise de conscience du rôle fondamental de la nutrition et de la sédentarité dans l'émergence de certaines pathologies, il en reconnaît les limites, aujourd'hui manifestes. La mission invite donc à une refonte complète du programme pour en faire une action grand public de promotion de la santé, centrée sur quelques messages clés et sur les populations vulnérables -enfants et jeunes, populations précaires, personnes âgées isolées-. Le prochain Plan devra donner une priorité effective à la réduction des inégalités sociales de santé et prendre en compte les apports des sciences sociales ainsi que le savoir-faire des acteurs locaux.

Évaluation du programme national nutrition santé 2011-2015 et du plan obésité 2010-2013 C.de Batz - F.Faucon - D.Voynet (IGAS) <http://www.igas.gouv.fr/spip.php?article622>

page 2-4

Dossier

Vivre et manger en solo

Vivre dans l'isolement avec peu de moyens engendre une monotonie de l'alimentation, avec une possible altération du moral et de l'état de santé.

Lu pour vous

page 4

Focus

Zoom sur l'effet matrice et les aliments ultra transformés

page 5

Sur le terrain

Des talents culinaires valorisés au service d'un monde solidaire !

Et si la cuisine se révélait un levier d'innovation sociale ? Tel est le défi de deux entreprises d'insertion : Kialatok et CIP20

page 6

Côté cuisine

Gâteau à la banane

Peut-on optimiser son alimentation sans augmenter son budget alimentaire ?

L'optimisation nutritionnelle à coût fixe est possible, quel que soit le niveau de revenus. C'est ce que montrent les résultats de l'étude de modélisation, en termes de budget et de contenu alimentaires, sur les modifications nécessaires à l'optimisation nutritionnelle de la ration. Les modélisations ont été réalisées pour 1 719 adultes issus de la cohorte INCa2 de façon individuelle, en restant au plus proche des régimes observés et préférences, sans modifier l'apport énergétique total.

Une première modélisation, réalisée sans contrainte de coût, montre que l'optimisation nutritionnelle aboutit à une augmentation moyenne de $0,22 \pm 1,03$ €/j du coût moyen observé, soit +3,2 %, quel que soit le niveau de revenus considéré, avec cependant une hausse systématique pour les budgets alimentaires inférieurs à 3,85 €/j (budgets calculés sur la base des prix des denrées en 2006).

Une seconde modélisation, sans modifier les budgets alimentaires individuels, montre que l'optimisation nutritionnelle est possible, même pour les budgets les plus bas, en augmentant la ration journalière en moyenne de 171 g de fruits et légumes, 121 g de féculents, 91 g d'eau et boissons, 20 g de produits laitiers ; et en la réduisant de 51 g de plats composés et snacks salés, 28 g de viandes/œufs/ poissons, 17 g de produits sucrés, 6 g de graisses ajoutées et sauces.

Les recommandations nécessaires à l'optimisation du régime alimentaire sont globalement identiques pour tous les niveaux de revenus. À noter qu'il faut rajouter des fruits et des légumes dans le quintile à faibles revenus. Les personnes ayant un budget alimentaire bas (< 3,85 €/j) doivent faire des choix plus coûteux ou dévier plus de leur alimentation habituelle pour atteindre un régime optimisé.

Maillot M, PLoS ONE 2017; 12(3):e0174679. doi: 10.1371/journal.pone.0174679.

Flash

Comment reconnaître qu'un plat cuisiné du commerce est gras ?



Il est indispensable de lire les étiquettes pour comparer les plats cuisinés entre eux. L'emballage comporte un étiquetage nutritionnel (quantité de calories, de protéines, etc). Un plat cuisiné pourra être considéré gras s'il contient plus de 10 g de lipides ou graisses pour 100 g. Attention le fait de comporter des légumes n'est pas toujours gage de « pauvre en matière grasse ». Bien entendu, il est possible de choisir un plat gras de temps en temps, puis de compenser soit en choisissant un dessert léger, soit en mangeant moins riche aux autres repas.

Vivre et manger en s

Déménagement, échec scolaire, précarité, rupture familiale, vieillissement et perte d'autonomie... la solitude résulte souvent de plusieurs facteurs. Loin des idées préconçues qui l'associent uniquement aux personnes âgées, elle frappe également les jeunes. Vivre dans l'isolement avec peu de moyens engendre une monotonie de l'alimentation, avec une possible altération du moral et de l'état de santé.

Constat général.

La part de la population vivant seule a plus que doublé entre 1960 et 2010 pour atteindre 15 % de la population. Les solitudes s'expriment différemment, en fonction de l'âge, du sexe, du contexte socio-professionnel, familial et conjugal. Aux causes de court terme, telles que l'émergence de nouvelles formes de précarité suite à la crise économique et financière de 2008, s'ajoutent des causes de long

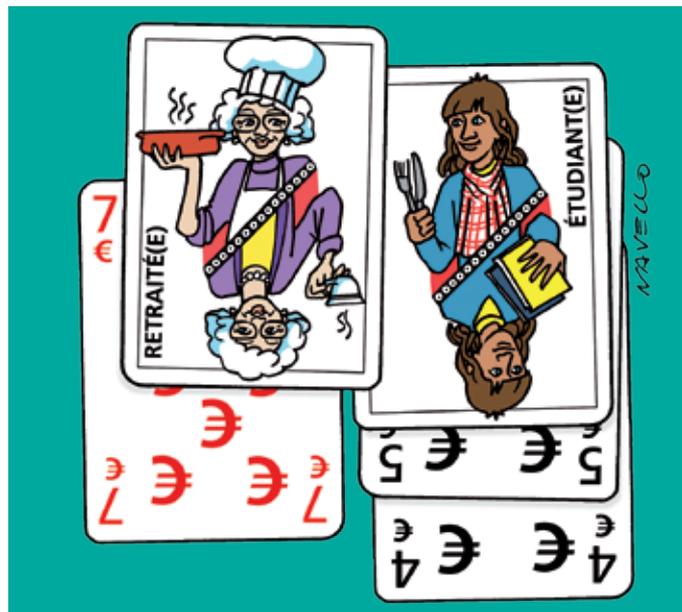
LA CUISINE EN SOLO MODE D'EMPLOI :

Parce qu'un plateau télé alléchant vaut mieux qu'un reste de pâtes mangé débout directement dans la casserole ! Voici quelques principes pour motiver l'organisation des repas :

- **Consacrer un minimum de temps à la préparation** (courses, idées menus, cuisson, dressage, vaisselle...).
- **Miser d'abord sur « la cuisine d'assemblage »** avec peu d'ingrédients, en optant pour « les basiques économiques » (lait, produits laitiers, œufs, fromages et légumes secs) et les « pratiques » (poissons et légumes en conserve et surgelés, féculents...).
- **Revoir la cuisson au micro-ondes** qui ne se résume pas au réchauffage de plats tout prêts : il est possible d'y faire cuire des pommes de terre et du poisson en quelques minutes, et même des gâteaux !
- **Trouver des recettes proportionnées pour une personne**, faciles et rapides à faire, qui permettent non seulement de ne pas manger la même chose pendant une semaine, mais aussi de se préparer de bons plats. Internet est une mine d'inspiration (6)
- **Ritualiser le repas** pour trouver de la satisfaction et de la détente : en mangeant à l'heure d'une émission ou d'une série, en s'accordant au moins un plaisir (fromage, dessert, café...).

terme telles que le vieillissement de la population et l'individualisation des modes de vie. Enfin les aspirations sociales contemporaines individualistes, la mobilité accrue ou la flexibilité des formes familiales peuvent générer de la solitude. ⁽¹⁾

L'isolement relationnel est principalement dû à des facteurs socio-économiques et à des situations de perte d'autonomie. Il touche particulièrement les chômeurs, les inactifs non étudiants et les bas revenus. Par ailleurs, le handicap et la perte d'autonomie sont cités dans 10 % des cas comme étant à l'origine de la solitude.



de plus de 85 ans. Toutefois les amis et la famille demeurent des piliers forts. Après 80-85 ans, le cercle familial proche est celui où la solidarité familiale se resserre.

Des quotidiens routiniers et ennuyeux :

« *Quand je mange toute seule, mon seul truc, je mets ma table, je me mets à pleurer parce que je me sens vraiment seule et je me dis que c'est pas la peine de continuer plus loin, je débarrasse mon assiette et mon repas reste dans l'évier.* »

Sylvie, 66 ans, personne en hébergement collectif

Le cas particulier des jeunes

La Fondation de France a mené une étude ⁽²⁾ spécifiquement centrée sur la solitude des 15-30 ans. Être jeune, c'est a priori faire des rencontres, nouer des amitiés, se sociabiliser, s'intégrer dans la société... Mais ce n'est pas une réalité pour tous : 6 % des 15-30 ans vivent une situation objective d'isolement sans aucun « réseau de sociabilité », tandis que 12 % d'entre eux ne peuvent compter que sur un seul de ces réseaux - famille, amis, voisins, collègues, camarades de classe... - avec lesquels ils passent régulièrement du temps au-delà du simple « bonjour ».

Internet représente un moyen de chercher des informations ou des conseils afin de sortir de l'isolement : plus de 16 700 requêtes explicites sur Google sont liées à la solitude des jeunes.

Les jeunes isolés et socialement vulnérables présentent un état de santé moins bon que celui de leurs pairs. Ils sont ainsi plus nombreux à être sujets d'un état dépressif, ainsi que d'un handicap ou d'une maladie chronique. À noter, ces jeunes développent moins souvent des addictions à l'alcool ou au cannabis : 36 % déclarent ne jamais boire d'alcool et 85 % ne jamais fumer de cannabis (vs 23 % et 79 % des 15-30 ans). Ces consommations auraient ainsi une dimension sociale plutôt qu'un rôle de refuge face à la solitude.

Des personnes âgées en situation de « mort sociale »

Les petits frères des Pauvres ⁽³⁾ ont mené avec l'institut CSA la première étude consacrée uniquement à la solitude et l'isolement des personnes âgées de plus de 60 ans. En 2017, 300 000 personnes de plus de 60 ans, principalement de femmes, de plus de 75 ans, avec des revenus modestes et une moins grande autonomie, ne rencontrent quasiment jamais ou très rarement d'autres personnes. Cette vie à l'écart de la société touche plus fortement les personnes

L'intergénérationnel à table

L'appétit de vivre est sûrement proportionnel avec l'envie de manger et de partager. Des initiatives voient le jour pour inciter les personnes seules à sortir de leur routine et se sentir utiles.

Ainsi en 2015, Enora Goulard, étudiante alors âgée de 18 ans, a lancé Paupiette, une start-up sociale et solidaire ⁽⁴⁾ qui propose une rencontre culinaire entre seniors et étudiants. Le principe ? Un retraité prend contact par mail, courrier ou téléphone avec la startup et indique le repas qu'il souhaite cuisiner, le nombre de places disponibles autour de sa table, et l'heure à laquelle il déjeune. Les étudiants indiquent leurs motivations et la formule qui les intéresse, ensuite Paupiette se charge d'organiser les déjeuners par affinités. Développé à Paris, Bordeaux et Quimper, le projet souhaite essaimer dans les grandes villes et zones rurales d'ici deux ans.

BOÎTE À OUTILS « ISOLITUDE »

À l'initiative de Cultures&Santé, association belge très active, Isolitude, permettant d'ouvrir un dialogue sur la solitude et l'isolement au sein de groupes d'adultes. Composé d'un guide d'animation et d'un jeu de cartes, il permet à tout professionnel ou volontaire animant des groupes d'adultes de mener une animation sur les thèmes de la solitude et de l'isolement (notamment des personnes âgées mais pas uniquement).

<http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/426-la-solitude-l-isolement-et-la-personne-agee-paroles-croisees-demarche-du-projet.html>



Parallèlement, à Lyon, Etienne Thouvenot et Diane Dupré la Tour ont conçu « Les Petites Cantines »⁽⁵⁾. L'idée simple et duplicable? Proposer un lieu pour que les habitants d'un quartier puissent venir faire la cuisine, bavarder et partager de bons petits plats ou un café. L'accueil et l'animation sont assurés par un maître de maison, formé et salarié, pour que les convives se sentent comme chez eux. Et chacun donne le coup de main qui lui convient!

BONNE JOURNÉE BONNE SANTÉ

À l'initiative de Santé Publique France et des caisses de retraite, le dispositif « Bonne journée, bonne santé » s'adresse aux professionnels de la santé, du médico-social et du social qui interviennent auprès des personnes âgées en situation de précarité. Il comporte des outils professionnels et des supports à remettre aux personnes âgées que ce soit en entretien individuel ou en atelier collectif.

<http://www.pourbienvieillir.fr/bonne-journee-bonne-sante>



POUR ALLER PLUS LOIN

(1) Mission Analyse Stratégique, Synthèses et Prospective (MASSP)- Les trois formes de solitude. Vie seul(e), isolement et sentiment de solitude.

Gouraud B, Noblet P, Les notes d'analyse et de synthèse de la MASSP, n° 35, septembre 2017, 17 p.
<http://onpes.gouv.fr>

(2) Jeunes et sans amis : quand la solitude frappe les 15-30 ans

Fondation de France, septembre 2017, 77 p.
<https://www.fondationdefrance.org/fr/solitude-jeunes>

(3) Solitude et isolement quand on a plus de 60 ans en France en 2017.

Dossier de presse- Fondation des petits frères des pauvres, 28 septembre 2017, 23 p.
<http://fleursdelafaternite.petitsfreresdespauvres.fr/solitude-et-isolement-quand-on-a-plus-de-60-ans-en-france-en-2017>

(4) <https://paupiettecuisine.wordpress.com>

(5) <http://www.lespetitescantines.org>

(6) <http://cuisinesolo.blogspot.fr>

Focus

Zoom sur l'effet matrice et les aliments ultra transformés

À quoi attribuer le potentiel santé des produits laitiers, des agrumes, de la viande ou des légumes secs? À leur teneur en calcium, vitamine C, protéines et fibres? Sûrement mais pas seulement! En effet, les aliments sont constitués de matrices complexes regroupant des centaines de nutriments. C'est pourquoi l'effet matrice est aujourd'hui un sujet de recherche. Ainsi l'aliment n'est donc plus considéré seulement comme la somme quantitative de nutriments mais comme une structure physique complexe qui influence le devenir digestif des nutriments, leurs effets métaboliques et in fine leurs effets sur la santé à long terme.

Un groupe de dix-huit experts scientifiques⁽¹⁾ a fait le point sur les effets potentiels de la matrice des produits laitiers et la santé. Ils concluent que l'effet de la matrice complexe des produits laitiers module leurs propriétés nutritionnelles et fonctionnelles. Les experts insistent sur la nécessité d'axer les recherches à venir autour de cet effet matrice, afin que les futures recommandations nutritionnelles prennent en compte chaque aliment examiné dans son ensemble, plutôt qu'en fonction de la somme de ses constituants.

Parallèlement, pour tenir compte de l'effet de la technologie alimentaire, des chercheurs⁽²⁾ ont proposé la classification NOVA qui réunit les aliments en 4 groupes :

- les **aliments frais ou peu transformés** par des procédés visant à préserver leurs propriétés naturelles (lait et jus pasteurisés) ;



- les **ingrédients culinaires transformés** afin de les rendre utilisables pour cuisiner les aliments du groupe 1 (huiles végétales, beurre, sel) ;



- les **aliments transformés** pour prolonger leur durée de consommation ou améliorer leurs qualités organoleptiques. Ils sont produits à partir de quelques ingrédients des groupes 1 et 2 (légumes en conserve, fruits au sirop, fromages) ;



- les **aliments ultra transformés (AUT)**, résultats

d'une formulation industrielle, élaborés entièrement ou presque de constituants dérivés d'aliments par une série de procédés complexes et l'ajout d'additifs. Ces aliments sont souvent peu chers, à longue durée de vie, attractifs et prêts à consommer (certains plats préparés, snacks salés ou sucrés, confiseries, sodas).



NOVA a permis de lier la consommation d'AUT à une faible qualité de régime et à l'apparition de maladies de civilisation (diabète, obésité, maladies cardiovasculaires). Une alimentation basée sur les AUT aurait des conséquences sociales, culturelles, économiques, politiques et environnementales délétères. Aussi, les chercheurs militent pour la prise en compte des effets des AUT dans le cadre de la Décennie de la nutrition (2016-2025) proclamée par les Nations unies.

(1) THORNING, TK. BERTRAM, HC. BONJOUR, J.-P. et col. American J of Clinical Nutr, 2017, 105(5), p. 1033-1045.

(2) Monteiro CA, et al. Public Health Nutr 2017;1-13.

Des talents culinaires valorisés au service d'un monde solidaire !

Et si la cuisine se révélait un levier d'innovation sociale ? Tel est le défi de deux entreprises d'insertion : Kialatok et CIP20. Chacune valorise à sa manière les cultures et les talents culinaires en prouvant que la cuisine fédère les énergies et contribue au vivre ensemble.

Kialatok

KIALATOK, entreprise sociale, permet de réinsérer des cuisiniers d'ailleurs, doués mais non-diplômés en recherche d'emploi, et de sensibiliser les salariés aux enjeux de la diversité et de l'interculturel par la cuisine. Pour répondre à ces deux enjeux, cette structure allie gourmandise, solidarité et culture.

La genèse

Considérant que « la cuisine est un excellent outil pédagogique », Kevin Berkane, 25 ans, et Florence Pellegrin, 27 ans, ont créé Kialatok. Ils entendent changer la vision des recruteurs et des dirigeants par ce moyen. « Nos animateurs n'ont pas seulement un savoir-faire culinaire, ils partagent leur culture, explique Kevin Berkane. Avec leurs anecdotes, leurs expériences ils apportent des éléments concrets sur la richesse de la diversité. »

Les deux jeunes fondateurs se sont lancés dans l'aventure en 2013, avant même d'avoir leur diplôme d'HEC en poche. La jeune société a reçu le Prix HEC entrepreneur de l'année en 2013 et le deuxième Prix de l'étudiant en économie sociale de la LMDE. Elle devrait recevoir l'agrément d'entreprise d'insertion. Elle espère obtenir le label ESS (économie sociale et solidaire).

Une équipe dynamique

Aujourd'hui, la structure travaille avec une quinzaine d'animateurs, originaires des quatre coins du globe, de la Chine au Pérou en passant par la Côte d'Ivoire. Elles sont capables de proposer tant aux particuliers qu'aux entreprises, des ateliers culinaires qui fonctionnent comme de véritables immersions culturelles. Trois des animateurs bénéficient d'un contrat d'insertion (CDDI). Pour les recruter, Kialatok a noué des partenariats avec des milieux associatifs comme France Terre d'asile, ou des missions d'alphabétisation, afin de repérer les personnalités passionnées de cuisine et prêtes à se former à l'animation. En effet, les cuisiniers dotés de talent apprennent aussi à transmettre et dynamiser les séances. À noter, tous les animateurs-cuisiniers ne sont pas en voie d'insertion, certains sont des passionnés de cuisine, originaires de différentes cultures, et qui ont pour motivation de partager, « faire goûter » leur pays.

Les formations innovantes et efficaces sont basées sur la pédagogie du détour au service de l'entreprise. Parce qu'il faut vivre une expérience pour mieux en comprendre et retenir les concepts associés, Kialatok utilise la cuisine comme porte d'entrée pour une formation plus large aux enjeux de la diversité et au management interculturel en entreprise

CIP 20

Citoyennes Interculturelles de Paris 20^e (CIP20) est une association créée en 2010 qui porte un projet de restaurant traiteur interculturel articulé à des activités d'ateliers alimentation/nutrition et des permanences sur les initiatives économiques solidaires.

Les porteuses du projet : Rachida Ben Amar, Bachira Tirecht et Bahia Bachir, se sont rencontrées avec d'autres femmes il y a déjà plusieurs années dans le quartier Belleville-Amandier pour partager leur passion de la cuisine. Leur objectif est de professionnaliser leurs savoir-faire en créant une activité économique et des emplois pour les habitantes, tout en participant à la vie du quartier et développant des liens sociaux.

Depuis l'ouverture du local en 2015, l'activité se développe et l'association se compose aujourd'hui de 5 salariées : Monica Caggiano, pour le volet animations culturelles, Anne-Sophie Sainrimat pour le volet administratif et communication et Patricia Poggi avec ses compétences de pâtissière.

Les activités

- ▶ Le restaurant : ouvert 3 midis par semaine le mercredi, jeudi, vendredi avec un menu entrée/plat ou plat/dessert à 11 € le midi et le vendredi soir et les premiers et troisième samedi soir du mois à 15 €
- ▶ Un service traiteur interculturel : buffets, cocktails, repas... L'association livre des particuliers, des associations, des collectivités ou des administrations. Les préparations sont faites maison et réalisées à partir de produits frais et de saison.
- ▶ Des ateliers de cuisine : en lien avec les associations ou les écoles du quartier, avec les habitants, ateliers alimentation nutrition, ateliers intergénérationnels et interculturels
- ▶ Une participation à des événements du quartier.

POUR PLUS D'INFOS :

Kialatok

- ▶ 74, rue Philippe-de-Girard 75018 Paris
- ▶ www.kialatok.fr

Les Citoyennes Interculturelles Paris 20^e

- ▶ 39 bis rue de Tourtille 75020 Paris
- ▶ associationcip20@yahoo.fr
- ▶ <https://traiteurcip20.wordpress.com>



6 personnes



Rapide



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>

Gâteau à la banane

Ingrédients



2 verres de farine



½ verre de sucre



3 bananes mûres



100 g de beurre



1/2 sachet de levure

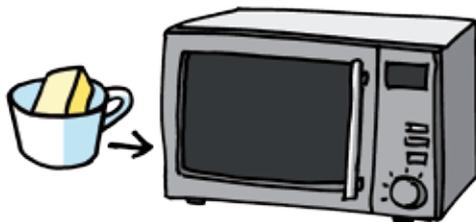


3 cuillerées à soupe de noix de coco râpée (facultatif)

Préparation

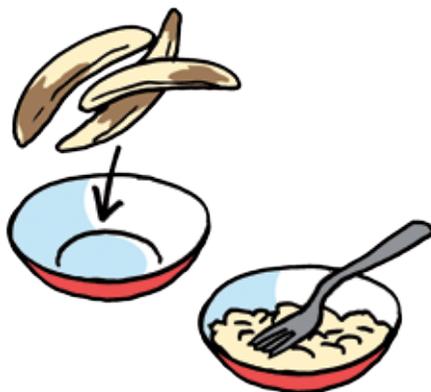
1

Faire fondre le beurre.



2

Écraser les bananes en purée.



3

Ajouter la farine, la levure, le sucre, et le beurre fondu. Mélanger le tout.



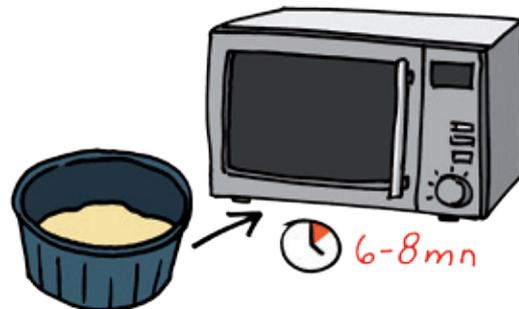
4

Verser dans un moule beurré.



5

Faire cuire 6 à 8 mn au micro-ondes pleine puissance.



6

Saupoudrer de noix de coco (facultatif)
Laisser refroidir et servir.



Infoplus

Sans œuf, peu sucré, un gâteau aussi économique que nutritif, à faire vite quand le frigo est vide pour valoriser des bananes trop mûres.