

## Actualités

### Le « collectif du petit-déjeuner à la française » en action

Les professionnels du pain (fédération des Artisans-Boulangers-Pâtisseries de Paris), du lait (Syndilait), des jus de fruits (UNIJUST), des confitures et compotes (FIAC) ont créé ce collectif en partenariat avec le Club de la Table française. L'objectif : valoriser le premier repas « allié pour la journée ». L'équivalent d'un million de petits déjeuners offerts et distribués cet automne par 4 grandes associations (Emmaüs, la Croix Rouge, le Secours Populaire et les banques alimentaires) aux personnes les plus défavorisées.

### Aux USA, l'acculturation fait le lit de la malnutrition

Des études ont montré les nombreux effets délétères de l'acculturation sur la santé des migrants. Cette étude, menée à Los Angeles auprès d'adultes d'origine latino-américaine, apporte une vision nuancée pour comprendre les comportements alimentaires des populations immigrées. De prime abord, plus grande est l'intégration - mesurée par l'acquisition de la langue et le nombre d'années passées dans le pays -, plus les personnes vont au fast-food et moins elles mangent de fruits et légumes. L'intégration s'accompagne aussi d'une diminution de l'activité physique. A contrario, le fait d'habiter au sein d'un quartier avec une grande proportion d'immigrés et de conserver ses habitudes atténuerait la tentation d'adopter des réflexes de « malbouffe à l'américaine ». D'où l'importance de construire les programmes de sensibilisation et d'accompagnement en tenant compte de ces données.

Zhang D, et coll. *J Epidemiol Community Health*. 2015; 2014-203881

### L'acné

Une étude française a recruté par internet 1375 jeunes âgés de 15 à 24 ans, dont 809 femmes, atteintes d'acné, réparties entre « atteinte légère », « atteinte modérée » et « atteinte sévère ». Un groupe témoin de 891 personnes n'ayant pas d'acné a également été constitué. Les résultats de cette étude montrent qu'il n'existe pas de lien entre certaines composantes typiques de l'alimentation des adolescents (repas de restauration rapide, lait, boissons sucrées et alcool) et l'acné. Au contraire, les sucreries et le chocolat y sont associés. Les mécanismes impliqués restent à déterminer.

Wolkenstein P et col. (2015) *Smoking and dietary factors associated with moderate-to-severe acne in French adolescents and young adults: results of a survey using a representative sample*, *Dermatology*; 230:34-39

### Le camembert rejoint les « Gueules cassées »

Dans la famille « Gueules cassées », les camemberts au lait cru ont rejoint les fruits et légumes. Moulé à la louche à la main, chaque camembert est unique. Parfois ce geste traditionnel pénalise l'aspect final sans pour autant compromettre les qualités organoleptiques de ces fromages « un peu moins jolis mais exquis », en vente 30 % moins chers dans plus de 200 points de vente en France.

<http://blog.lesgueulescassees.org>

page 2-4

### Dossier

#### Bien manger ou bien se nourrir : faut-il choisir ?

De nombreuses études portent sur l'alimentation des Français. Elles dévoilent les représentations, le budget, le temps consacré à l'alimentation selon les différentes populations, classées en fonction de leurs revenus et leur statut socioprofessionnel.

### Lu pour vous

page 4

### Focus

#### Pas plus de 4 cafés par jour, recommandation européenne...

page 5

### Sur le terrain

#### Le savoir-faire des banques alimentaires

En partenariat avec les associations et les organismes sociaux, les Banques Alimentaires (BA) redoublent d'initiatives pour placer la personne accueillie au centre du processus d'aide alimentaire.

page 6

### Côté cuisine

#### Rillettes de poisson fumé

### Le poids de 50 ans de chasse aux lipides aux USA

Entre 1965 et 2011, la grande étude nationale américaine NHANES a permis de recueillir des données tant sur la consommation de calories et de nutriments des Américains que sur l'évolution de leur taille et de leur poids. Conformément aux recommandations des autorités - et en particulier de l'association américaine de cardiologie (AHA) -, la population a remarquablement diminué sa consommation de lipides (passant de 45 % à 34 % de l'AET -apport énergétique total- quotidien). Parallèlement, la consommation de glucides a augmenté, passant de 39 % à 51 % de l'AET. Enfin, entre 1971 et 2011, le poids moyen et l'indice de masse corporelle (IMC) moyen des Américains ont fortement grimpé : la part des Américains en surpoids ou obèses est passée de 42 % à 66 %. Pas de doute pour les auteurs : moins de lipides, plus de glucides, et le poids s'élève !

Cohen E, et coll. Nutrition 2015;31:727-732

### L'OMS innocente les acides gras saturés

D'après une synthèse des études publiées, réalisée à la demande de l'OMS, la consommation d'acides gras saturés n'est pas associée à la mortalité. Ni avec la mortalité cardiovasculaire, ni avec l'augmentation du risque de maladie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral ou de diabète... Par contre, les acides gras trans d'origine industrielle (dans les produits transformés : viennoiseries, pizzas, quiches, margarines, barres chocolatées, certains plats cuisinés...) sont montrés du doigt : ils augmentent de 18 % le risque de maladie coronarienne et de 30 % la mortalité liée à cette maladie. Les auteurs de cette synthèse invitent à regarder avec prudence les recommandations qui visent à remplacer les graisses saturées de l'alimentation par d'autres. La plupart des substitutions ont surtout pour effet d'augmenter les risques pour la santé.

De Souza RJ, et coll. BMJ 2015;351:h3978.DOI: 10.1136/bmj.h3978.

### Place aux aliments riches en oméga-3 à prix modérés !

Dans le cadre de l'étude MONALISA-NUT, menée entre 2005 et 2007, dans 3 régions françaises (Bas-Rhin, Haute-Garonne et agglomération de Lille), les analyses sanguines de 503 personnes ont été passées à la loupe. Les chercheurs en ont élaboré un index oméga-3 (à partir de la composition en acides gras des globules rouges), associé à un risque réduit de maladie coronarienne et de mort cardiaque subite. Il en ressort des disparités régionales, avec un index inférieur dans l'Est par rapport au Sud-ouest et une valeur intermédiaire au Nord. Les personnes dont le niveau socioéconomique est faible, consomment moins de produits de la mer, soit parce qu'elles sont moins convaincues de leurs bénéfices santé, soit pour des questions budgétaires. Les chercheurs soulignent donc l'importance de faciliter l'accès aux aliments riches en oméga 3.

Wagner A et coll. J of Clinical Nutrition 2015;69 (4) :436-41

### Bien manger ou bien

De nombreuses études portent sur l'alimentation des Français. Elles dévoilent les représentations, le budget, le temps consacré à l'alimentation selon les différentes populations, classées en fonction de leurs revenus et leur statut socioprofessionnel. S'attachant aux populations à faibles revenus, les conclusions de ces travaux incitent à mener une réflexion pour cibler les messages en considérant mieux le point de vue des personnes dont les choix alimentaires sont contraints.

Alors que l'on entend parfois parler d'une uniformisation des habitudes alimentaires, il semblerait que les différences sociales persistent. Elles se lisent dans la part consacrée à l'alimentation dans le budget des ménages, dans le choix des produits consommés ou encore dans l'appréciation de la qualité du « bon au goût » jusqu'aux signes de qualité (produits de marques, équitables, issus de l'agriculture biologique, etc.). Par ailleurs, les disparités sociales structurent les pratiques alimentaires (où et quand on mange, avec qui...), ainsi que les représentations associées à l'alimentation.

### L'alimentation, une part de plus en plus réduite dans le budget

Sous l'effet des variations de prix et des modifications des habitudes de consommation, les dépenses liées à l'alimentation, autrefois majoritaires dans le budget, ont vu leur part fortement baisser depuis les années 60, indique une étude de l'Insee<sup>(1)</sup> publiée récemment. Il y a 50 ans, l'alimentation constituait le principal poste de dépense des ménages (35 %) et 86 % de la consommation alimentaire se faisait au domicile.

En 2014, la viande reste la principale dépense du panier alimentaire, même si une diminution est notée depuis les années 1980. Et **20 % du budget est consacré à l'alimentation**. Les trois quarts de cette somme concernent l'alimentation à domicile, le quart restant étant dépensé dans les restaurants, cantines, débits de boissons... sauf pour les catégories modestes qui, en dehors de la restauration scolaire pour les enfants, n'ont pas les moyens de manger hors foyer.

# se nourrir : faut-il choisir ?

## Le prix : critère de choix n° 1

Selon le baromètre Sofincospe<sup>(2)</sup>, en cas de hausse de prix, ce sont le lait, les yaourts et les viandes bovines et ovines qui vont être principalement touchés et voir leur consommation diminuer, contrairement aux pâtes alimentaires ou au pain plus difficilement substituables. À l'inverse, lorsque le pouvoir d'achat augmente, les consommateurs délaissent les pâtes et le pain pour s'orienter vers des produits moins économes.



Le prix, cité par les trois quarts des personnes enquêtées, reste le premier critère de choix. Cependant, il perd du terrain au profit de critères plus qualitatifs comme la qualité gustative du produit, sa composition nutritionnelle ou encore son origine biologique et sa naturalité. Ainsi, un Français sur deux se déclare prêt à payer plus cher pour un produit de qualité. Cela dit, un sur deux estime aussi qu'« acheter chez les commerçants producteurs (agriculteur, boucher, charcutier...) revient plus cher, mais que le surcoût en vaut la peine ». Mais ce sont essentiellement les plus de 60 ans et les foyers à hauts revenus

## MANGER SAIN SANS SE RUINER

À Marseille, Opticourses<sup>(3)</sup>, une étude de marketing social menée auprès de personnes de faible statut socio-économique, a mesuré les dépenses alimentaires réelles grâce aux tickets de caisse délivrés lors des achats. Il se confirme que le coût de l'alimentation est en rapport avec la qualité nutritionnelle. Mais l'étude montre aussi que certains foyers se montrent capables d'avoir des achats alimentaires plus sains sans dépenser plus que les autres.

Manger équilibrer avec un petit budget s'avère donc ardu mais possible, à condition de miser sur les aliments à bon rapport Qualité Nutritionnelle Prix (QNP). Dans l'absolu, les aliments à sélectionner sont : les légumes secs, les produits céréaliers complets, le lait, les yaourts nature, les œufs, les volailles, certains produits de la mer.

Un des outils développés dans le cadre de cette recherche interventionnelle est « le prix seuil » d'un aliment défini comme « le prix en dessous duquel un aliment de bonne qualité nutritionnelle a aussi un QNP ». Dans un petit format pratique (à glisser dans la poche ou dans son sac), un livret présentant les photos des aliments, classés en fonction des rayons de supermarché, avec leurs prix seuil, a été fourni aux participants afin de les aider à repérer les bons plans QNP lors de leurs courses.

Voici quelques prix/kg seuil pour des aliments génériques :

- 9,56 € pour la viande et le poisson,
- 1,94 € pour les légumes frais
- 2,42 € pour les légumes en conserve,
- 1,80 € pour les fruits frais,
- 2,35 € pour les pâtes et le riz
- 4,34 € pour les légumes secs,
- 2,07 € pour les laitages.

qui partagent cet avis à 60 %. **Notons que les 18- 24 ans et les foyers dont les revenus ne dépassent pas 1000 € mensuels ne sont que 40 % à le penser.** Enfin 30 % environ des Français pensent que ces commerçants vendent trop cher et que ça ne vaut pas la peine de se fournir chez eux.

## Et la notion de plaisir ?

L'alimentation représente un poste plaisir pour 55 % des enquêtés. Le choix de dépenser plus pour y satisfaire concerne 72 % des foyers à hauts revenus et 44 % des foyers à faibles revenus. La place accordée au plaisir dans l'alimentation semble plus importante à Paris que dans les régions. Et chez les couples plus que chez les célibataires. Enfin les plus modestes prennent plus de repas en solo et ont moins d'occasions de repas conviviaux festifs.

## Concilier plaisir, satiété... et santé ?

Ces dernières années, le bien manger apparaît moins comme un impératif diététique, mais il reste un objet d'attention<sup>(4)</sup>. On voit filtrer la volonté d'aller vers une cuisine que l'on fait soi-même, à partir de produits bruts et sains. Parallèlement, l'offre de « produits gourmands » s'affirme et s'élargit. Tout cela mis bout à bout, une nouvelle tendance se fait jour, où la qualité des produits et la valorisation gustative des aliments pourraient devenir plus importants que la simple recherche de l'équilibre alimentaire. **Mais ces notions de plaisir et de qualité imprègnent plus fortement les catégories sociales les plus aisées et diplômées.**

Se nourrir ne revêt donc évidemment pas le même sens pour tous. En particulier, on observe une certaine polarisation sociale dans les

représentations de l'alimentation, qui est « avant tout une nécessité » pour une majorité d'ouvriers et de personnes disposant de moins de 1 000 euros nets par mois.

Pour conclure, en matière d'éducation alimentaire, il s'agit d'adapter les messages de prévention aux besoins, attentes, pratiques et croyances des participants en adoptant la posture adéquate. Pour cela, il convient de prioriser les thèmes en plaçant les personnes au cœur des actions en veillant à ne pas (trop) se projeter personnellement. Au-delà des considérations pratiques et culturelles, face à différentes personnes en situation de précarité, les notions telles que : la convivialité, le plaisir de la dégustation, la notion de produits « de qualité », la valorisation de plats faits maison... sont à manier avec tact.

## VIVE LA LISTE DE COURSES!

**Aux États-Unis, à Pittsburg, où l'offre alimentaire est limitée, près de 1400 habitants à revenus modestes ont été interrogés<sup>(5)</sup> afin de savoir s'ils faisaient une liste de courses ou pas. Résultats: la liste est associée à la fois à un régime alimentaire plus sain et à un indice de masse corporelle plus bas dans cette population majoritairement en surpoids ou obèse.**

**La liste de courses pourrait donc bien limiter les achats compulsifs (généralement de moins bonne qualité nutritionnelle) et permettre une meilleure planification des repas tant d'un point de vue nutritionnel que budgétaire.**

## POUR ALLER PLUS LOIN

### 1. Cinquante ans de consommation alimentaire : une croissance modérée, mais de profonds changements.

N° 1568 - octobre 2015 - Brigitte Larochette et Joan Sanchez-Gonzalez, division Synthèses des biens et services, Insee

### Memento Alimentation,

Agreste. édition 2015. (Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt).

### 2. Les Français et leur alimentation,

mars 2015 <http://www.opinion-way.com>

### 3. Projet de recherche interventionnelle OPTICOURSES.

Dubois C., Gaubard MS, Darmon N. Information Diététique, 2015 : 21-33.

### 4. Le plaisir du cuisiné maison : pour le goût et la qualité.

Thierry Mathé et Pascale Hébel. Crédoc, Consommation et modes de vie n° 275, mai 2015 et Cahier de recherche n° 316, décembre 2014.

### 5. Using a grocery list is associated with a healthier diet and lower BMI among very high-risk adults.

Dubowitz T and al. Journal of Nutrition Education and Behavior, 2015 May-June, 47(3):259-264.

## Focus

# Pas plus de 4 cafés par jour, recommandation européenne...

**L'Agence européenne de sécurité sanitaire des aliments (EFSA) a publié un avis scientifique sur les effets santé de la caféine. Elle conseille des limites à ne pas dépasser et souligne que la caféine n'est pas seulement apportée par le café.**

La caféine n'est pas un poison, mais un stimulant, qui peut être utile et agréable, du système nerveux central. À doses modérées, elle augmente la vigilance et réduit la somnolence. Ses effets négatifs à court terme peuvent surtout se manifester par des troubles du sommeil, voire de l'anxiété. À plus long terme, la consommation excessive de caféine a été corrélée à des problèmes cardiovasculaires et, chez les femmes enceintes, à un retard dans le développement du fœtus.

L'EFSA s'est donc saisie de la question des doses à ne pas dépasser. Pour les femmes enceintes, elle retient le seuil de 200 mg par jour (mg/j), au-delà duquel il y a un risque de faible poids de naissance pour l'enfant. Une tasse de café filtre équivaut environ à 100 mg. Un expresso comprend entre 70 et 100 mg de caféine. On peut donc retenir la limite de 2 tasses par jour.

Chez les enfants et les adolescents, l'EFSA conseille de ne pas dépasser une consommation de 3 mg par kg de poids corporel et par jour. Soit à peu près une tasse par jour pour 35 kg, une tasse et demie pour 50 kg...

Les adultes peuvent boire sans risque jusqu'à 4 tasses de café par jour et même, en une seule fois s'ils le désirent, la valeur de 2 tasses. Chez certains pourtant, une seule tasse à proximité du coucher risque de troubler le sommeil. Question de personne et d'habitude, mais à ces doses aucun danger n'est signalé.

Dans 7 des 13 pays européens étudiés, une partie des adultes dépasse les doses conseillées. Mais les sources de caféine étant très variables d'un pays à l'autre, le risque principal pourrait être de ne pas prendre en compte les sources « cachées ». Chez les enfants et les adolescents, le chocolat et les boissons au cacao, les boissons au cola, le thé sont des contributeurs. Sans oublier les boissons énergisantes : la teneur en caféine d'une seule cannette est égale à celle d'un expresso.



# Le savoir-faire des banques alimentaires

En partenariat avec les associations et les organismes sociaux, les Banques Alimentaires (BA) redoublent d'initiatives pour placer la personne accueillie au centre du processus d'aide alimentaire. Fort de sa riche expérience, le réseau continue à déployer les ateliers cuisine sur le territoire. Au fil des ans et de l'expérience de ses nombreuses antennes, la Fédération française des Banques Alimentaires se dote d'outils et de dispositifs aussi innovants que performants.

## L'alimentation, levier d'insertion

Plus de la majorité des personnes accueillies (66 %) dans le réseau des BA ressent le besoin d'être accompagnée en parallèle de l'aide alimentaire. Les ateliers cuisine des BA répondent à cette attente. Ils sont animés par des professionnels (diététiciens, conseillères en ESF) et des bénévoles. Le guide « Les ateliers cuisine par le menu », formidable outil pour construire et mener un projet, témoigne de cette exigence et de l'expertise du réseau. Si les ateliers cuisine ont essaimé, c'est grâce aux 55 cuisinettes mobiles qui permettent d'intervenir dans les associations n'ayant pas de cuisine, et aux 3 camions cuisine utilisés pour intervenir en itinérance dans les zones rurales.

Dominique Moutray, diététicienne, assure un module de formation spécifique pour aider à la mise en place d'ateliers cuisine (écoute, hygiène, animation des séances, messages...) destinés aux professionnels et aux bénévoles.

Dans le cadre de ses missions au sein de la BA de Charente-Maritime, elle propose :

**Des ateliers cuisine** dont le menu (entrée-plat-dessert) inférieur à 2 euros, valorise les aliments distribués,

**Des animations thématiques sur l'alimentation** pour rendre accessibles les messages du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

Le mérite des ateliers cuisine repose sur le travail de préparation (menu, recettes...) et l'ingéniosité de l'animateur qui trouve des solutions pour pallier au choix contraint d'ingrédients. Ainsi les participants ne viennent pas « apprendre à cuisiner » mais réussir à cuisiner avec trois fois rien. Ils partagent leurs astuces, en se sentant valorisés et ils sont incités à ne pas renoncer à cuisiner, même avec un frigo presque vide. Les aliments basiques tels que le lait, les produits laitiers, le beurre, la farine et les œufs sont mis en avant pour faire apprécier les aliments peu familiers ou attractifs, notamment les légumes, et en particulier en conserves. Réussir à faire un gratin en utilisant du lait ou du fromage blanc au lieu de la crème fraîche manquante est une satisfaction. Avec quelques recettes simples cuisinées, dégustées et approuvées, chacun repart avec un éventail de possibilités culinaires facilitant le quotidien.

## Les messages nutritionnels, de la théorie à la pratique

Il ressort de ces séances que si les personnes sont capables de citer les repères de consommation (5 fruits et légumes, 3 produits laitiers par jour...), certaines les ignorent... et toutes ont des difficultés pour se les approprier (portions, fréquences de consommation...). Or les dépliants et guides du PNNS ont tendance à accentuer les difficultés de compréhension. En effet, ils sont denses en écriture, longs et difficiles à lire et à comprendre pour certains. Ou bien, à l'inverse, les deux supports « Manger, bouger, c'est la santé » apparaissent trop généraux ou simplistes. Pourtant il est nécessaire de laisser aux participants un document synthétique rappelant les messages clés de la séance.

De ce constat est né le projet de reconfigurer les 9 fiches repères PNNS afin de répondre aux questions débattues au sein des ateliers. Grâce à un financement de l'Agence Régionale de Santé (ARS) du Poitou-Charentes, un travail d'une année a donc été entrepris par la diététicienne pour rédiger et faire illustrer ces fiches. Des tests auprès des bénéficiaires ont permis d'affiner le contenu. Une fois le projet abouti, un dossier de labellisation PNNS a été constitué. Le logo PNNS a été attribué. Destinées à être diffusées au niveau régional, les 9 fiches viennent d'être imprimées à 4000 exemplaires, avec un format A6 de 4 pages riches en illustrations attractives. À terme, il sera peut-être envisagé de les mettre à disposition des animateurs d'ateliers cuisine du réseau des BA.

### CONTACT :

**Dominique Moutray, diététicienne,  
BA Charentes-Maritime**  
[dietetique.banali.17@orange.fr](mailto:dietetique.banali.17@orange.fr)  
Tél. : 05.46.45.39.73

### POUR ALLER PLUS LOIN :

Sur le site des Banques Alimentaires  
<http://www.banquealimentaire.org>

Guide : « Les ateliers cuisine par le menu »

Rubrique : « Nos actions », « Lutter contre le gaspillage »



4 à 6 personnes



15 mn



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>

# Rillettes de poisson fumé

## Ingrédients



400 g de filets de poisson fumé  
(hareng, maquereau...)



200 g de fromage frais en barquette  
ou 4 petit-suisse



1 échalote



1 jus de citron



Ciboulette

## Préparation

1

Retirer la peau et les éventuelles arêtes des filets



2

Avec un couteau (ou au mixer), effilochez la chair du maquereau



3

Couper en petits dés l'échalote et ciseler la ciboulette



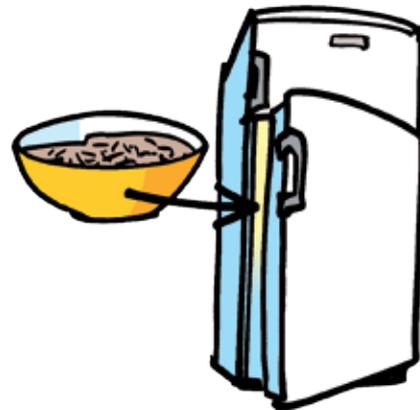
4

Incorporer au poisson : le fromage frais, le jus d'un citron, l'échalote et la ciboulette.



5

Mettre au réfrigérateur



6

Servir à l'apéritif ou en entrée sur du pain grillé, des rondelles de pomme de terre cuites ou des feuilles d'endives.



### Variantes

Vous pouvez rajouter aussi une 1/2 cuillère à café de moutarde, si vous aimez les plats plus relevés

## Infoplus

*Ces rillettes de poisson maison sont aussi économiques que diététiques.*

*Peu grasses, riches en protéines et en oméga 3, elles peuvent aussi servir de base à un sandwich.*