

## Santé & Petit budget

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

### Terrain

Deux menus  
autour du beurre

### Enquête

Chômage  
et inactivité:  
quel impact sur  
les comportements  
alimentaires?

### Interview

Familles  
migrantes africaines:  
s'adapter sans renier  
sa culture

### Prix Cerin de Nutrition 2008

« Manger sain,  
bouger bien »



Tous les numéros de la revue  
sont en ligne sur le site [www.cerin.org](http://www.cerin.org)  
cliquer sur le logo de la revue en bas de la page d'accueil.

Alimentation, Santé & Petit budget, revue éditée par le CERIN (*Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles*)  
Rédacteur en chef: Dominique Poisson  
Maquette et mise en page: la-fabrique-créative - Couverture: iOW  
ISSN 1629 1212  
Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN – [nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org)  
[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

# Éditorial

## « Alimentation, Santé et Petit budget », votre revue change de nom.

Baisse du pouvoir d'achat, hausse des prix des aliments. En quelques mois, depuis la fin 2007, le contexte économique a changé. Les consommateurs sont devenus attentifs aux prix et modifient leurs achats, quel que soit leur niveau de revenus. Et si la crise économique touche en premier lieu les populations précaires et fragiles, elle a une incidence sur les comportements d'achats de la population dans son ensemble. Une partie de la classe moyenne se sent actuellement déclassée sans vivre pour autant dans la précarité et se rapproche des groupes sociaux défavorisés. Schématiquement, une grande partie de la population a vu baisser son pouvoir d'achat et le budget alimentation s'en ressent. Concilier équilibre alimentaire et prix, bien manger et

dépenser mieux est donc un défi pour tous et pas seulement pour les groupes sociaux vivant dans la précarité.

Le changement de titre de la revue est une réponse à ce nouveau contexte économique. Ce constat est d'ailleurs confirmé par les professionnels de terrain. En intégrant la notion de budget dans l'alimentation quotidienne et grâce à des expériences, enquêtes, rencontres avec les professionnels et les bénévoles, l'objectif est de montrer à tous qu'il est possible de bien manger sans trop dépenser.

**Dominique Poisson**  
*Rédacteur en chef*

## Terrain

### Deux menus autour du beurre

L'Université Populaire d'Argentan a organisé samedi 18 octobre une soirée originale sur la cuisine au beurre : deux chefs étoilés cuisinent en direct devant le public montrant qu'on peut dîner correctement pour 8 euros seulement à quatre en cuisinant des aliments simples.

## Enquête

### Chômage et inactivité : quel impact sur les comportements alimentaires ?

Associées aux difficultés financières, l'inactivité subie génère parfois un repli sur soi et un isolement défavorables pour la vie quotidienne et l'alimentation. Décryptage et pistes à suivre pour aider les publics précarisés à retrouver l'envie de se mettre à table.

## Interview

### Familles migrantes africaines : s'adapter sans renier sa culture

La migration perturbe l'alimentation des familles africaines en situation précaire, qui ont du mal à adopter de nouveaux repères. Le point sur la question avec Ferdinand Ezémbé, Docteur en Psychologie à l'université Paris X.

## Prix Cerin de Nutrition 2008

### « Manger sain, bouger bien »

Lauréate du Prix CERIN 2008, Virginie DAVID SEVENO, conseillère en économie sociale et familiale du Centre Communal d'action sociale de la Ville de Grand-Quevilly a présenté le projet « Mangez sain, bougez bien » mené avec la CAF de Rouen et la commune. Des ateliers sur l'alimentation équilibrée conduits pendant plus d'un an avec une vingtaine de familles de la commune.

# Deux menus autour du beurre

L'Université Populaire d'Argentan a organisé samedi 18 octobre une soirée originale sur la cuisine au beurre dans un contexte de hausse des prix et de baisse du pouvoir d'achat: deux chefs étoilés cuisinent en direct devant le public montrant qu'on peut faire un bon dîner pour 8 euros seulement à quatre, en cuisinant des aliments simples.

L'Université populaire d'Argentan a été créée en 2006 par le philosophe Michel Onfray sur le modèle de l'Université populaire de Caen.

Son but est de remettre au goût du jour la cuisine simple du quotidien. Lancée dans une logique de gratuité et de bénévolat, l'Université populaire du Goût est un projet collectif né de rencontres à Argentan: Jean-Luc Tabesse, responsable d'un jardin populaire à Argentan constate que les gens travaillant en contrat d'insertion cultivent des légumes mais préfèrent ne pas les emporter chez eux, faute de savoir comment les préparer. Pour lutter contre la « fracture alimentaire » qui s'ajoute à la fracture sociale, Michel Onfray propose de démocratiser la gastronomie et la rendre populaire comme il a démocratisé la philosophie à Caen. De leur côté, deux jeunes chefs reconnus Arnaud Viel (Restaurant la Renaissance) et Franck Quinton (Le Manoir du Lys à Bagnoles de l'Orne) mettent leur créativité culinaire et leur tempérament au service de tous, surtout de ceux qui ont peu d'argent.

## Cuisiner c'est bien manger et dépenser moins

Sous un chapiteau installé au milieu du potager, le philosophe, le jardinier et les deux chefs étoilés voudraient faire de la cuisine de tous les jours un art populaire: « *apprendre à cuisiner la carotte, la pomme de terre, l'aubergine dans une préparation à même de générer du lien social, familial, amical par le repas transformé non pas en corvée nutritionnelle mais en jubilation existentielle* », dit Michel Onfray. « *Ceux qui ont un pouvoir d'achat modeste préfèrent les plats tous faits et ne connaissent plus la saveur des produits simples, fruits, légumes, pain, lait, beurre, par exemple. A cela s'ajoute un autre fait de société, la disparition du temps chaque jour consacré à la cuisine* ». Pour Jean-Pierre Coffe, qui anime les débats, « *nous devons changer notre système d'alimentation, dépenser moins, manger moins et plus équilibré, réduire notre train de vie et nous tourner vers des produits aussi bons et moins chers. Avant, on mangeait moins et on n'en mourait pas*<sup>1</sup> ». Françoise Campas, diététicienne au Mans, surveille de près les cuisiniers et s'assure du caractère nutritionnellement correct des plats préparés. « Des menus économiques équilibrés » a-t-elle confirmé.

Quatre soirées thématiques sont au programme. Celle du 18 octobre était consacrée à la cuisine au beurre et aux produits laitiers, une façon de sublimer les aliments de base et de rendre les plats attrayants. Le 20 décembre, c'est la pomme de terre qui sera à l'honneur.

<sup>1</sup> *Les Marchés, 14 octobre 2008*

### « Le beurre permet d'exalter le goût de tous les aliments »



Plus qu'un simple recueil de recettes, le livre « Ce que nous devons savoir sur le beurre » plonge le lecteur dans l'univers du beurre, un produit de notre patrimoine gastronomique et l'invite à découvrir autrement cet aliment de notre quotidien. « *Le beurre se consomme aussi bien chaud que froid. Sur les tartines du petit déjeuner ou avec des crudités comme les radis. Rien de meilleur qu'un beurre servi à température ambiante. Chaud, il se marie avec toutes les sauces. Il est la base de la cuisine dite bourgeoise. Les jeunes générations l'ont oublié un peu vite: sans beurre, pas de grande cuisine française* ». À chaque beurre son usage, et les exemples sont nombreux: un morceau de beurre sur le poulet avant de l'enfourner à froid pour que le roti ait une peau craquante. En pâtisserie, pas de fond de tarte réussi sans avoir badigeonné le moule avec du beurre...

# Le menu à 8 € pour 4 personnes d'Arnaud VIEL

Hôtel - Restaurant « La Renaissance »  
à Argentan

## Le suprême de volaille, beurre de noisette sous la peau, galette de pommes de terre

### INGRÉDIENTS:

- 4 blancs de poulet avec leur peau
- 50 gr de noisettes
- 80 gr de beurre
- 600 gr de pommes de terre
- 2 oeufs entiers
- 120 gr de farine
- 50 gr de crème fraîche
- 1 pointe de muscade
- Sel et poivre.

### PROGRESSION:

- Torréfier les noisettes au four, les mixer avec le beurre.
- Étaler cette préparation avec une spatule sous la peau du poulet.
- Faire cuire 10 minutes à la vapeur.
- Au moment de servir, colorer les suprêmes de volaille au beurre.
- Faire cuire les pommes de terre épluchées, départ eau froide.
- Une fois cuites, les passer au moulin à légumes.
- Incorporer les œufs, la farine et la crème.
- Assaisonner avec sel, poivre et muscade.
- Pour réaliser les galettes de pomme de terre, déposer 4 cuillerées à soupe de la préparation dans une poêle huilée très chaude.
- Cuire légèrement sur les deux faces.
- Servir avec le suprême de volaille.

PLAT

## Velouté de topinambours

### INGRÉDIENTS:

- 400 gr de topinambours
- 600 gr de bouillon de poulet
- 120 gr de crème liquide
- 50 gr de beurre
- 400 gr de moules de côte
- 1 cuillerée à soupe de vin blanc

### PROGRESSION:

- Éplucher les topinambours, les couper en morceaux, les cuire dans le bouillon de poule 25 minutes.
- Ajouter la crème, mixer.
- Ajouter le beurre en petits morceaux et rectifier l'assaisonnement.
- Ouvrir les moules à couvert avec une branche de thym et 1 cuillerée à soupe de vin blanc.
- Décortiquer les moules et les ajouter au moment de servir sur le velouté.

ENTRÉE

## Le riz au lait cannelle/vanille et pommes caramélisées

### INGRÉDIENTS:

- 1 pomme
- 140 gr de riz rond
- 70 gr de lait
- 100 gr de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 pointe de cannelle
- 3 jaunes d'œufs
- 1 cuillerée à soupe de crème fraîche

### PROGRESSION:

- Mettre le riz dans une casserole d'eau froide.
- Porter à ébullition.
- Egoutter et verser dans une casserole de lait froid.
- Ajouter le sucre vanillé et la cannelle.
- Porter à faible ébullition.
- Cuire à feu doux environ 30 minutes.
- Couper les pommes en dés, les caraméliser avec le beurre et le sucre.
- Dresser au fond d'une coupe les pommes caramélisées et ajouter le riz.
- Saupoudrer de sucre et caraméliser sous le grill du four ou au chalumeau.

DESSERT

Terrain

5

# Le menu à 8 € pour 4 personnes de Franck Quinton

« Le Manoir du Lys »  
à Bagnoles de l'Orne

## Grillade de cochon poêlée au beurre demi-sel sauce charcutière, purée de pommes de terre

PLAT

### INGRÉDIENTS:

2 belles grillades de 200 g environ chacune  
(100 gr/personne)  
(Morceaux choisis se trouvant  
entre l'épaule et l'échine)

### Sauce charcutière:

8 cornichons  
de petite taille  
1 dl de vin blanc  
1 cuillerée à soupe  
de moutarde  
1 oignon

### Purée:

100 g de beurre  
4 pommes de terre  
à purée  
1 dl de crème  
50 g de beurre

### PROGRESSION:

- Faire cuire les pommes de terre avec leur peau dans l'eau salée avec une brindille de thym.
- A côté, dans une casserole, faire bouillir la crème et le beurre.
- Eplucher les pommes de terre, les écraser avec une fourchette.
- Verser la crème et le beurre sur le dessus puis assaisonner. Garder au chaud au bain marie.
- Faire cuire les grillades dans un sautoir avec le beurre. Ajouter 2 belles brindilles de thym et 2 feuilles de laurier.
- Cuire lentement. Le beurre doit juste blondir. Compter 5-6 minutes de chaque côté.

### Sauce charcutière:

- Dégraisser le sautoir en conservant la graisse.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Faire réduire avec l'oignon.
- Ajouter 1 dl d'eau et faire à nouveau réduire.
- Monter avec le beurre de cuisson.
- Ajouter la moutarde et les cornichons en lamelles.
- Dressage à votre guise.

ENTRÉE

## Œuf cocotte, crème aux herbes potagères, tomate ancienne ou champignons

### INGRÉDIENTS

1 cuillerée à soupe de beurre  
4 œufs  
1 dl de crème double  
1 belle tomate ou 4 champignons de Paris  
1 c à soupe d'herbes hachées  
Sel, poivre, beurre.

### PROGRESSION

- Lustrer des petits moules en verre (Pirex) de beurre pommade.
- Décorer les moules avec la tomate ou les champignons, saler et poivrer.
- Déposer l'œuf entier dans le moule.
- Cuire dans un four au bain marie 6-7 mn à 140°.
- Penser à déposer un papier dans le fond de la plaque afin de ne pas briser le moule avec les vibrations pendant la cuisson.
- Pendant que l'œuf cuit, faire réduire la crème dans laquelle on aura ajouté une petite brunoise de champignons. Saler et poivrer.
- Après cuisson de l'œuf, le jaune doit être tiède et juste tremblant.
- Faire chauffer la crème, la faire réduire et ajouter les herbes et la verser sur l'œuf cuit.

DESSERT

## Madeleine en pain perdu

### INGRÉDIENTS:

### Appareil à pain perdu:

2 œufs  
2 cuillerées à soupe de  
sucre  
½ litre de lait

### Madeleines:

80 g sucre  
80 g de beurre  
2 œufs entiers  
80 g de farine  
80 g beurre pour poêler  
les madeleines

### PROGRESSION:

### Appareil à pain perdu:

- Battre l'ensemble des ingrédients à la fourchette

### Madeleines:

- La veille: avec une palette ou une spatule en bois, mélanger les ingrédients dans l'ordre.
- Le lendemain: faire cuire 12 madeleines au four à 170° pendant 7 à 8 minutes.
- Réaliser un appareil à pain perdu comme indiqué ci-dessus.
- Tremper les madeleines dans cette préparation, puis les poêler au beurre et au dernier moment, les rouler dans le sucre (environ 100 g).

# Chômage et inactivité: quel impact sur les comportements alimentaires?

Associées aux difficultés financières, l'inactivité entraîne parfois un repli sur soi et un isolement défavorables aux activités de la vie quotidienne et aux comportements alimentaires. Décryptage et pistes à suivre pour aider les publics précarisés à retrouver l'envie de se mettre à table.

## Glissement progressif vers la solitude...

L'inactivité, qu'elle soit liée à l'exclusion du circuit de la formation chez les jeunes, au chômage ou à la retraite, a des répercussions sur la vie quotidienne surtout chez ceux qui vivent seuls. « Plus que psychologiques, les répercussions sont psycho-sociales, note Laurence Le Helias, psychologue au Credeps de Nantes. Les inactifs semblent se laisser engluier dans la solitude. Peu à peu, ils perdent confiance en eux et doutent de leurs compétences à assumer des responsabilités dans tous les domaines. » Responsable du service d'insertion sociale du Conseil Général de l'Allier, Françoise Rouault a constaté que, dans certaines familles, même les parents baissent les bras devant les démarches administratives et la perspective d'organiser jusqu'à la garde de leurs enfants pour chercher du travail. Eprouvant le sentiment d'une perte de dignité, lié à celui de ne plus être utile socialement, ils coupent les liens avec le monde extérieur. Après ce décrochage, survient le repli sur soi qui fait le lit de la déprime. Selon Alain Mercuel, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne de Paris, certains signes avant-coureurs ne doivent pas passer inaperçus des travailleurs sociaux: « Ces personnes ont du mal à solliciter de l'aide, quand elles n'ignorent pas la main tendue. Parfois, elles refusent l'assistance qu'on leur propose en disant: ça ne va pas si mal, je vais rebondir comme je l'ai toujours fait. Un discours cyrulkien qui, en réalité, correspond à un vécu de honte. Il faut passer outre et insister! »

## ... et la désorganisation alimentaire

Il est important de ne pas stigmatiser les publics fragilisés, ni d'oublier que de tels comportements se retrouvent dans tous les milieux. La désocialisation générée par cette solitude et la diminution des revenus lié à un chômage qui dure désorganisent les comportements alimentaires. « Certains inactifs perdent la capacité à se projeter dans le futur. Ils réfléchissent notamment à ce qu'ils vont manger seulement lorsqu'ils éprouvent une sensation de faim, note ainsi Isabelle Mabilille, responsable du centre social « Le Pertuis », à la Rochelle. De fait, ils n'envisagent pas de passer du temps à cuisiner et font, entre autres, l'impasse

sur les fruits et les légumes qui nécessitent un minimum de préparation. A titre d'exemple, certains participants à l'atelier jardinage du centre emportent chez eux des colis de fruits et de légumes qu'ils laissent pourrir. Même chez ceux qui savent faire la cuisine, le découragement et le manque d'envie l'emportent. Ils disent « A quoi bon, quand on est seul. ». L'alimentation devient un refuge qui permet de compenser les difficultés. A l'extrême, on retrouve des comportements boulimiques et des rythmes alimentaires bouleversés. On ne se met plus à table et la journée est une suite de grignotages: on mange à même la boîte, avec une prédilection pour les aliments sucrés qui rassurent et compensent l'angoisse. Danièle Colin, diététicienne intervenant au sein de missions locales dans le cadre d'ateliers jeunes, remarque que la situation familiale a un impact sur les rythmes alimentaires. « Le degré de désocialisation varie selon que les personnes vivent ou non en famille. Quand les enfants sont scolarisés, l'école rythme la journée et, généralement, les familles gardent davantage leurs repères. Ce n'est toutefois pas une règle. Parfois, les parents, qui se sentent dévalorisés par l'inactivité, ont du mal à imposer leur autorité aux enfants. Le repas devient alors un moment de conflit et plutôt que d'imposer une alimentation équilibrée, n'osent pas leur refuser les produits gras et sucrés qu'ils réclament. Quant aux jeunes, qui vivent en famille faute d'activité professionnelle et de revenus, refusent parfois de partager les repas familiaux et adoptent des comportements alimentaires anarchiques: certains se servent directement dans le frigo quand ils ont faim. » Les femmes et hommes vivant seuls perdent d'autant plus l'envie de cuisiner, voire de se mettre à table, que l'inactivité dure. Quant aux personnes âgées isolées à la suite du décès de leur conjoint, elles en arrivent, dans les cas les plus graves, à ne plus éprouver de sensation de faim ou adoptent des comportements alimentaires déviants, en mangeant trop de viande ou de pâtisseries en dépit de leur diabète, par exemple.

## Parler alimentation et pas nutrition

Pour rompre cette spirale et retrouver une meilleure hygiène de vie, l'alimentation qui comporte une dimension de lien à la fois social, familial et convivial, est une excellente pierre d'achoppement. « Il s'agit en priorité d'aider les personnes isolées à retrouver confiance

en elles, souligne Danièle Colin. *Il faut les déculpabiliser et les accrocher autrement qu'avec un discours nutritionnel moralisateur sur la santé. Elles ont besoin de réconfort, de s'entendre dire: votre situation peut s'améliorer. Il faut d'abord leur expliquer qu'on n'attend pas un changement radical de leur alimentation, mais que si demain, elles mangent une orange ou un yaourt c'est déjà un grand pas.* » Ecouter, laisser parler, afin de mieux comprendre ces publics, puis partir de leurs attentes pour monter des actions collectives autour de l'alimentation: cette profession de foi revient dans la bouche de bon nombre de bénévoles, travailleurs sociaux et responsables de structures d'insertion. « *Nous testons les attentes des publics en difficulté par le biais de photolangage, explique Isabelle Mabile. Une méthode qui consiste à projeter des diapos d'aliments, de situations de la vie ou de symboles, sur lesquels ils s'expriment et permet d'appréhender les problèmes et de mettre en place des actions adaptées.* »

## Retrouver les plaisirs quotidiens de la table

Repas partagés dans le cadre d'une épicerie sociale, d'une maison de retraite ou d'un restaurant solidaire<sup>1</sup>, quelle que soit l'initiative mise en place, sa finalité est la même: faire en sorte que la table redevienne synonyme de plaisir et les repas, « *un lieu de régulation du comportement alimentaire, par le biais du regard de l'autre. S'empiffrer seul dans son coin est moins possible en présence de plusieurs personnes* »<sup>2</sup>. Les ateliers cuisine,

préalables au partage d'un repas, contribuent eux aussi à renouer avec une dimension hédoniste liée aux plaisirs des sens: l'odorat, le toucher des aliments, les saveurs que l'on redécouvre... Ces ateliers, créateurs de lien social sont également le socle d'échanges intergénérationnels propices à une transmission de savoir culinaire. Parmi les opérations initiées en partenariat avec le Conseil Général de l'Allier, un projet d'atelier pédagogique mêlant personnes âgées et enfants devrait ainsi voir le jour. Une autre initiative basée sur la transmission entre femmes est née au sein des ateliers santé du Credeps de Nantes, en partenariat avec l'association Ancre de Nort/Erdre. Les échanges autour de la gestion des repas et de l'influence de l'alimentation sur la santé ont donné envie aux femmes du groupe de réaliser un recueil des plats préférés, qu'elles cuisinaient ensemble. Illustré et maqueté, le livret de recettes est pour chacune une fierté. « *Chaque recette a pris le nom de celle qui l'a proposée, souligne Laurence Le Hélias, qui encadrait cet atelier. De fait, en plus de susciter des amitiés, l'atelier a contribué à redonner confiance. L'une d'elles, qui vivait seule, était en retrait. En 4-5 mois d'atelier, sa métamorphose a été complète: une véritable renaissance!* ».

**Caroline de La Porte**

<sup>1</sup> Initiative de la Halte Fontenaysienne in *Alimentation, Société et Précarité* n°42 juillet 2008

<sup>2</sup> Les aspects sociologiques de la consommation; influence de la précarité sur la santé et l'environnement familial. *Alimentation et Précarité* n°8 Janvier 2000

## INTERVIEW: Dr Alain Marcuel, psychiatre, chef de service d'appui santé mentale et exclusion sociale à l'hôpital Sainte-Anne

### • Quels troubles psychologiques observe-t-on chez les personnes inactives ?

Ces troubles sont comparables à des états de stress. Cela va du sentiment de désillusion, de perte d'idéal et d'espoir à l'anapragsmatisme, ou perte de la volonté d'agir. C'est le début du décrochage des liens sociaux. Décrochage qui s'accompagne d'une perte, elle aussi progressive, de l'estime de soi et fait le lit de la dépression et son cortège de comportements alimentaires déréglés.

### • Comment se manifestent ces dérèglements alimentaires ?

Dans un premier temps, par des fringales, des grignotages ou des réactions boulimiques: les personnes stressées calment leur anxiété en mangeant tout ce qu'elles ont sous la main.

### • En quoi les populations défavorisées risquent-elles d'être les plus fragilisées ?

Au stress de l'inactivité, s'ajoute le manque de moyen générateur de frustration, dans un contexte où l'incitation perpétuelle à la consommation est omniprésente.

### • Comment les travailleurs sociaux peuvent-ils aider ces populations à retrouver un comportement alimentaire plus cohérent ?

Il faut inciter la personne à retisser du lien en consultant d'abord un médecin généraliste qui fera un bilan sanitaire: un problème de santé peut être la cause d'un désarroi psychologique. Dans le même temps et en parallèle, les travailleurs sociaux peuvent proposer des offres intégratives: des groupes de soutien, de parole, des ateliers cuisine. Attention néanmoins à ne pas être trop caritatif, ce qui peut renforcer le sentiment de honte d'un public déjà fragilisé. Il faut poser sur eux un regard qui les valorise.

### • Le salut est-il dans le fait de retrouver du plaisir à s'alimenter ?

Aussi. La préparation et le repas ne doivent plus être vécus comme une corvée. C'est d'autant plus difficile que ce n'est pas vraiment ce que les messages publicitaires type « Une paëlla prête en 2 minutes » véhiculent. À quoi sert le gain de temps, s'il n'y a plus de convivialité autour d'un repas partagé? Il faut combattre le mangeur solitaire! Oui au plateau télé si on le prépare ensemble, sinon cela devient un self familial. La tendance est aussi à simplifier les repas, à les adoucir. Il faut retrouver le goût des aliments épicés, piquants, amers... »

# Familles migrantes africaines : s'adapter sans renier sa culture

La migration perturbe l'alimentation des familles africaines en situation précaire, qui ont du mal à adopter de nouveaux repères. Le point sur la question avec Ferdinand Ezémbé, Docteur en Psychologie à l'Université Paris X\*.

**Les codes culturels des populations d'origine africaine sont nombreux et de différentes natures. Est-ce une difficulté pour les travailleurs sociaux ?**

C'est une évidence et la raison pour laquelle il est indispensable de suivre une formation à l'interculturalité afin de mieux comprendre ces codes. Mais une chose est de connaître en théorie le fonctionnement de ces populations, une autre d'être en empathie avec les intéressés. Cela passe par le dialogue, le contact. L'association Afrique Conseil intervient de fait dans la région parisienne et partout en France à la demande des services sociaux ou des mairies. L'objectif est d'organiser des échanges entre les familles africaines et les services sociaux ou éducatifs sous le regard de médiateurs, eux-mêmes d'origine africaine, qui font le lien.

**Sait-on notamment comment ces familles migrantes se nourrissent en France ?**

Cela dépend du pays d'origine. Les familles venant des grandes zones urbaines d'Afrique centrale ont plus d'expérience de la vie à l'occidentale. Ce sont elles qui souffrent le moins de déséquilibres alimentaires. Elles alternent en effet une alimentation proche de celle de la société française avec des plats africains plus typiques. Les Congolais, à titre d'exemple, dont le mets de base traditionnel est réalisé à partir d'une farine de manioc, difficile à trouver ici, utilisent de la semoule de blé et mêlent à la pâte des épinards, de la viande ou du poisson. Les populations rurales, essentiellement originaires des zones sahéliennes d'Afrique de l'Ouest ont davantage de problèmes. Dans leurs pays, il y a peu de sucre, de viande et de poisson. En France, même si certaines de ces denrées restent coûteuses, elles découvrent un système d'abondance. La tentation est grande de manger gras et sucré. Les enfants dont les deux parents travaillent surconsomment les

produits sucrés, sodas et autres chips. Leurs modes d'approvisionnement sont aussi porteurs de déséquilibres.

En Afrique sahélienne, les femmes cultivent ce dont elles ont besoin pour faire la cuisine. En France, ce sont les hommes qui se chargent des courses, car les femmes venues *via* le regroupement familial parlent souvent très peu la langue et peinent à se débrouiller. Les hommes achètent chaque semaine la même chose - un sac de riz, du sucre, de l'huile, du lait parfois, un mouton... Les femmes préparent des plats inspirés du *mafé* africain avec ces ingrédients, toujours les mêmes, et ce, à longueur d'année. Ce type d'alimentation, à la fois monotone et trop riche, est la source de problèmes de poids et des carences dues à la sous-consommation de légumes et de produits laitiers.

Quant à la troisième typologie de migrants africains, dite d'aventuriers qui ont quitté des pays en guerre, c'est la plus défavorisée et il est difficile de définir ses modes alimentaires. Ces hommes et femmes adoptent généralement une alimentation de survie semblable à celle des autres populations très précarisées.

**Le rythme des repas à l'africaine est-il adapté au style de vie occidental ?**

Non. Et c'est un des problèmes auxquels sont confrontés les travailleurs sociaux et les éducateurs. Dans les familles africaines, le partage de la nourriture est un acte qui tisse les liens sociaux et permet aux parents de transmettre leurs pratiques éducatives autour d'un repas. En France, les hommes ont souvent des horaires atypiques, ils font les trois 8 et les enfants attendent leur retour pour dîner, parfois jusqu'à 22 ou 23h. De fait, ils ont un mauvais sommeil et sont épuisés le lendemain matin à l'école. D'autant qu'ils arrivent souvent le ventre vide. En Afrique, le petit-déjeuner est en effet constitué de beignets et de bouillies de

manioc ou de mil, très longues à préparer. Il faut expliquer aux mères qu'il suffit de donner une brioche et un verre de lait ou de jus d'orange à leurs enfants le matin et les inciter à les faire dîner plus tôt, en semaine au moins.

**De façon générale, vous insistez sur le besoin qu'ont les enfants de connaître leur culture d'origine pour être structurés, même s'ils n'ont jamais vécu en Afrique. Qu'en est-il de la transmission de la culture alimentaire ? Est-il également important de la perpétuer ?**

Les femmes africaines cuisinent naturellement des plats inspirés de ceux de leur tradition, par nostalgie et souvent aussi parce qu'elles connaissent mal la cuisine française. Il ne s'agit évidemment pas de les en dissuader. Le repas africain se structure autour d'un plat unique et non d'une entrée, d'un plat et d'un dessert comme en France. Ce plat unique est souvent pauvre en vitamines comme nous l'avons évoqué. On peut néanmoins leur suggérer de l'accompagner d'une salade et d'un fruit, en guise de dessert. En termes d'équilibre alimentaire comme d'intégration, ces femmes doivent, à mon sens, se familiariser aussi avec la cuisine française, plus variée et rapide à préparer que la leur (la cuisine africaine est chronophage). C'est indispensable pour leur adaptation aux modes

de vie occidentaux et pour le bien-être de leurs enfants qui n'en peuvent plus de manger toujours la même chose.

**Quelle est l'utilité des ateliers cuisine ?**

Ces ateliers permettent d'apprendre à cuisiner des plats français variés et d'habituer les femmes à utiliser davantage de légumes et de produits laitiers (des yaourts pour remplacer le fromage que les Africains n'ont pas l'habitude de consommer). Il faut proposer des solutions concrètes à ces familles précarisées et les informer aussi du droit et des modalités d'accès pour leurs enfants à la cantine gratuite ou à prix réduit. Les jeunes auront ainsi au moins un repas équilibré par jour. Ce qui leur évitera de grignoter n'importe quoi chez eux à l'heure du déjeuner, lorsque les parents sont absents.

• **Propos recueillis par Caroline de La Porte**

*\* Ferdinand Ezémbé dirige l'association des psychologues africains Afrique Conseil, spécialisée dans les médiations interculturelles. Il a écrit de nombreux ouvrages sur la situation des enfants en Afrique et en France, dont « L'enfant africain et ses univers » publié chez Karthala.*

## FOCUS SUR AFRIQUE CONSEIL

Créée en 1993 par une équipe de psychologues, l'association a pour but d'expliquer les cultures africaines pour favoriser la diffusion des connaissances et mieux communiquer dans le cadre d'une activité professionnelle ou bénévole. L'association intègre des travailleurs sociaux et des psychologues maghrébins, français et antillais. Elle intervient sur tout le territoire français. Sa structure parisienne, située dans le X<sup>e</sup> arrondissement, effectue un travail d'accompagnement social, familial et thérapeutique. Parallèlement, des activités socio-éducatives sont mises en place en faveur de la population, en conformité avec les orientations des pouvoirs publics, des collectivités locales et des organismes de sécurité sociale.

**Afrique Conseil, 55 rue du Château d'eau 75 010 Paris Tel: 01 44 83 03 64.  
Site internet: [www.afriqueconseil.org](http://www.afriqueconseil.org)**

# Mangez sain, bougez bien, un projet combinant alimentation, santé et budget

Lauréate du Prix CERIN 2008, Virginie DAVID SEVENO, conseillère en économie sociale et familiale du C.C.A.S. de la Ville de Grand-Quevilly a présenté le projet « Mangez sain, bougez bien » qui s'est déroulé dans le cadre d'un partenariat avec la CAF de Rouen et la commune. Des ateliers ont été conduits pendant plus d'un an auprès d'une vingtaine de familles de la commune en collaboration avec Brigitte PRIEUX, conseillère en économie sociale et familiale de la CAF.

« Nous avons élaboré ce projet après avoir constaté que les mères de familles étaient « saturées » de conseils nutritionnels. Entre les informations de l'INPES, celles des médecins, des émissions culinaires et de la publicité sur les emballages des produits finis, les mères ne s'y retrouvent plus. Alors plutôt que de donner des « recettes » toutes faites d'équilibre alimentaire, nous avons choisi de proposer des informations concrètes », précisent les auteurs du projet. Le message « Cinq fruits et légumes par jour », par exemple, n'est pas simple à comprendre pour tout le monde. Certaines mères pensent que les légumineuses (lentilles, légumes secs) et les pommes de terre sont des légumes. D'autres qu'il faut manger cinq fruits et cinq légumes par jour. Le projet propose des activités pratiques avec l'intervention de professionnels de la santé sur des thèmes variés : « Equilibrer son alimentation selon l'âge et la condition physique », « Vitamines et minéraux : utilités, carences, où les trouver », « Lire et comprendre les étiquettes », « Des ateliers pour cuisiner bon et bien », « Conséquences d'une alimentation trop sucrée et grasse », « Cueillettes à la ferme pour mieux apprécier les fruits et légumes »... A partir de ces thématiques, les participants organisent eux-mêmes achats et menus en fonction des préférences de la famille et du budget. Désormais, les femmes du groupe peuvent expliquer à leurs enfants et leur mari pourquoi aujourd'hui, « ce n'est pas ravioli » !

On ne change pas du jour au lendemain les habitudes alimentaires d'une famille. Même si les mères sont convaincues, elles rencontrent parfois

chez elles des réactions négatives : des enfants refusent de manger les nouveaux plats, un ado va acheter des chips en cachette, un mari contrarié parce qu'il est habitué au goût très gras de son plat de riz et légumes. Des groupes d'échange ont été mis en place avec une psychologue formée à la thérapie comportementale pour aider les mères de familles à faire accepter chez elles les nouvelles habitudes.

Le programme d'activité physique commence par une discussion sur les bienfaits de « l'activité régulière » pour le bien-être physique mais aussi psychique, tout aussi important. Des essais dans plusieurs associations de la commune autour d'activités telles que fitness, musculation, aquagym, yoga, marche en forêt. Tout est fait pour que chacune trouve un sport ou une activité correspondant à ses goûts et son budget.

## Qu'en disent les intéressées ?

« Je prends une bouteille d'eau à la place du soda ». Barbara (2 filles)

« Maintenant, je mange des yaourts nature comme dessert ». Kelly, 9 ans

« Ça m'a apporté beaucoup pour l'alimentation des enfants. Avant on mangeait trop gras et trop sucré. Maintenant c'est plus équilibré, ma fille a perdu du poids ». Peggy (4 enfants).

« J'ai goûté du lait à la ferme. Je n'avais jamais bu de lait aussi bon ! ». Johanna, 13 ans

## Le Prix CERIN, une reconnaissance

« Le Prix CERIN représente une valorisation de notre travail », se réjouissent Virginie DAVID SEVENO et Brigitte PRIEUX. « Les autres acteurs, confrontés aux mêmes constats (grignotage, enfants qui mangent continuellement sans contrôle parentale, début d'obésité) ont mesuré le sérieux de notre projet et font appel à nos compétences pour étendre le projet à des mères de jeunes enfants, en s'inspirant de nos méthodes. » Ce Prix ouvre des perspectives d'avenir basées sur des partenariats avec des médecins et diététiciens de la CPAM. Cette complémentarité est un véritable atout. « Tout le monde va y gagner », ajoutent-elles.

Contacts : Virginie DAVID SEVENO email : [ccas@ville-grand-quevilly.fr](mailto:ccas@ville-grand-quevilly.fr) / Brigitte PRIEUX email : [brigitte.prieux@cafrouen.cnafmail.fr](mailto:brigitte.prieux@cafrouen.cnafmail.fr)



Chaque jour,  
**3 produits  
laitiers**

apportent calcium  
et vitamine D, essentiels  
à la solidité des os

**ania**  
Association Nationale des  
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods



**tous à table**