

Actualités

Dons de lait: les producteurs solidaires

Depuis 1983, les éleveurs laitiers donnent régulièrement du lait et des produits laitiers à des associations d'aide alimentaire. En 2016, 12 millions de litres de lait cru ont ainsi été fournis à l'aide alimentaire à l'échelle nationale. Ceci équivaut à la consommation en lait liquide demi-écrémé de 57 000 familles de 4 personnes. Cette chaîne de solidarité est effective avec le concours volontaire des laiteries, qui transmettent ces dons après transformation aux associations partenaires. Le lait est disponible sous forme de briques de lait UHT, fromages, beurre, yaourts...

Mortalité cardiovasculaire et statut social

L'étude montre qu'en France, la mortalité augmente avec le désavantage social et que cet effet est plus marqué chez les moins de 65 ans. La prévention primaire (réduction du tabagisme, promotion d'habitudes favorables à la santé...) va de pair avec le soutien social et l'amélioration des conditions de vie.

Lecoffre C, Decool E, Olié V. Mortalité cardio-neuro-vasculaire et désavantage social en France en 2011. Bull Epidémiol Hebd. 2016 ; (20-21):352-8.
http://invs.santepubliquefrance.fr/beh/2016/20-21/2016_

Tais-toi et mange!

Dans un contexte où médias, ouvrages et rumeurs attirent notre attention et suspectent tous les aliments et tous les modes d'alimentation, l'Observatoire Cniel des Habitudes Alimentaires (OCHA) a organisé un colloque pour restaurer la confiance des consommateurs.

<http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2016/11/dossier-d-information-colloque-ocha-ttem-2016.pdf>

Combattre la dénutrition

En France, 2 millions de Français souffrent de dénutrition. Enfants, adultes, personnes malades, âgées... autant de situations nutritionnelles qui pourraient être considérées et prises efficacement en soin, notamment avec une alimentation enrichie en protéines et énergie. Les œufs, le lait et les produits laitiers, en particulier le lait en poudre, permettent d'optimiser ces apports pour un faible coût et du goût. Un collectif de lutte contre la dénutrition propose 10 actions pour lutter contre ce fléau.

<http://www.luttecontreladenutrition.fr/les-chiffres-cles/>

page 2-4

Dossier

Au-delà de l'alimentation, l'importance du mode de vie

Sommeil, activité physique, repas réguliers sans grignotages, autant de repères apparemment évidents ou banals qui gagnent à être valorisés pour être adoptés.

Lu pour vous

page 4

Focus

Recommandations nutritionnelles : les différentes présentations

page 5

Sur le terrain

Une épicerie solidaire pour les étudiants parisiens

L'Agoraé de Paris propose aux étudiants des produits de consommation presque 80% moins chers qu'en grande surface classique

page 6

Côté cuisine

Velouté de châtaignes

Priorité à l'eau et au lait pour bien s'hydrater

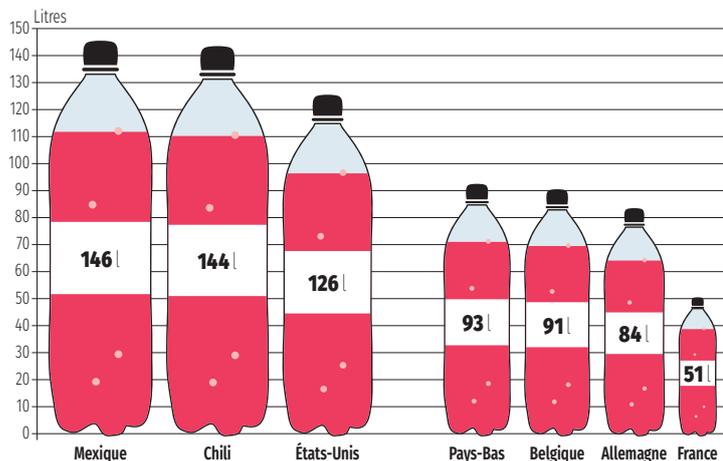
À tout âge, la seule boisson vitale est l'eau. Les tendances de consommation montrent que le lait risque d'être remplacé par d'autres boissons, moins nutritives, voire dangereuses pour la santé. Cet état de fait s'avère d'autant plus préoccupant pour les jeunes.

L'enquête CCAF 2013* révèle que 9 enfants sur 10 et 3 adultes sur 4 présentent des apports hydriques insuffisants. Le pire est observé chez les 14-17 ans : 96 % d'entre eux sont en dessous des recommandations. Le lait et les boissons lactées arrivent, derrière l'eau, au deuxième rang des boissons consommées par les jeunes mais leur consommation a tendance à diminuer au cours de la dernière décennie (moins 8 % chez les 3-5 ans, -15 % chez les moins de 11 ans et -8 % chez les 12-19 ans).

*Source Étude CREDOC

Boissons sucrées, énergisantes, voire même alcoolisées altèrent l'état de santé.

Les risques de surconsommation des boissons sucrées sont l'obésité, l'hyperlipidémie et le diabète. Le Baromètre mondial de la Chaire Internationale sur le Risque Cardiométabolique (ICCR)* souligne la tendance vers une hydratation de piètre qualité qui, combinée avec une mauvaise alimentation et un mode de vie sédentaire doit être prise en compte rapidement. Il répertorie les ventes annuelles des boissons gazeuses, jus contenant du sucre ajouté, boissons énergisantes et boissons pour les sportifs selon les pays.



- En 2015, le Mexique arrive en tête suivi par le Chili et les États-Unis.
- En Europe, les Pays-Bas sont numéro 1 devant la Belgique et l'Allemagne
- En France, les ventes sont considérées comme faibles.

Parallèlement des études** montrent que 60 à 70 % des enfants de 11 ans ont goûté à l'alcool, 4 à 7 % auraient connu un épisode d'ivresse tandis que 5 à 8 % pourraient être considérés comme consommateurs réguliers. **D'où l'importance de valoriser auprès des jeunes une image positive et attractive de l'eau, des boissons naturelles telles que le lait et les jus 100 % sans sucres ajoutés.**

*http://uicpq.qc.ca/sites/default/files/communiquedepresse_barometreiccr_final.pdf

**Bailly D. et al. Archives de Pédiatrie 2016 ; 23 :549-53

Au-delà de l'alimenta

Nombreux sont les messages portant sur l'équilibre alimentaire mais rares les conseils axés sur le rythme de vie. Pourtant pour les familles en situation de précarité, ce sont les rituels -de repas, de coucher, de sorties extérieures...- qui, en tissant les liens psychosocioaffectifs, posent les jalons d'une vie saine. Sommeil, activité physique, repas réguliers sans grignotages, autant de repères apparemment évidents ou banals qui gagnent à être valorisés pour être adoptés.

En matière d'éducation alimentaire et prévention santé, il est courant d'aborder de grandes thématiques, principalement axées sur l'équilibre alimentaire. Partant du principe que tout changement comportemental s'inscrit dans une durée largement supérieure au temps de l'action, il semble primordial de créer les meilleures conditions pour susciter intérêt et adhésion des personnes concernées. Il apparaît que l'attention portée aux conditions et aux modes de vie constitue une porte d'entrée favorable. Échanger sur les difficultés du quotidien pour instaurer le dialogue, permet de poser les bases de la confiance, indispensable à toute démarche informative et éducative.

Faire le lien entre sommeil et santé

Toutes les données physiologiques récentes démontrent comment le sommeil, et en particulier son manque, a un impact majeur sur les régulations hormonales du contrôle de l'appétit et de la faim. D'où l'importance du respect des cycles veille/sommeil, nuit/jour, travail/repos, repas/jeûne et activité physique/repos. Or la vie moderne et les conditions de vie des plus défavorisés malmènent ces rythmes biologiques. La place croissante des écrans, censés distraire ou instruire, incite à veiller et accentue les difficultés d'endormissement ou les dettes chroniques de sommeil, tant chez les adultes que chez les jeunes. **Entre 1996 et 2010, la diminution du temps de sommeil a été beaucoup plus marquée chez les adolescents (15 à 17 ans) que chez les adultes : l'INSEE chiffre cette diminution à 59 minutes contre 18 mn dans la population générale.**

Des études suggèrent que sommeil et alimentation peuvent être liés mais peu de données concernent les enfants. Des chercheurs canadiens se sont penchés sur la question. Ils ont analysé l'alimentation et le sommeil de 2200 enfants âgés de 10-11 ans. Les nutriments ou les groupes d'aliments ne sont pas significativement associés au sommeil. En revanche,

tion, l'importance du mode de vie

certaines comportements joueraient un rôle: le fait de manger seul ou devant la télé, d'aller au fast-food ou de grignoter entre les repas ou après le dîner est associé à une altération de la qualité mais aussi de la durée du sommeil. Pour les auteurs de ce travail, ces données sont à prendre en compte tant le sommeil est essentiel au bon développement et à la santé de l'enfant.

De nombreux adultes déplorant un sommeil de mauvaise qualité, surconsomment les boissons riches en caféine et sautent le petit-déjeuner. Fatigués et épuisés par leurs démarches quotidiennes pour s'assurer une vie décente, la sédentarité et le grignotage peuvent ainsi leur apparaître comme un refuge. Une étude a d'ailleurs montré que, dans des conditions contrôlées d'apports caloriques et d'activité physique, des restrictions répétées de



sommeil chez l'adulte de poids normal altèrent la régulation de l'appétit. **Les modifications hormonales qui en découlent, sont associées à une augmentation de faim et d'appétit, particulièrement pour les aliments à haute teneur énergétique.**

Il est également à noter qu'une durée de sommeil insuffisante limiterait l'efficacité d'un régime hypocalorique, non pas en affectant la perte de poids mais en modifiant la nature des kilos perdus. Ainsi, en cas de restriction

de sommeil, la perte de masse musculaire est augmentée, tandis que la perte de masse grasse est réduite.

Il ressort donc de tous ces travaux scientifiques* qu'une dette de sommeil constitue un nouveau facteur de risque environnemental et comportemental d'obésité. De façon plus générale, la perturbation des horloges biologiques est associée à une incidence plus élevée des cas d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires, voire même de cancers. Elle peut aussi être associée à une diminution de capacité d'apprentissage et d'attention. C'est pourquoi, il s'agit de porter attention à la qualité du sommeil des personnes.

*18^e Entretiens de nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, juin 2016

PETIT-DÉJEUNER : UN ÉCOLIER SUR DEUX SUIT LES RECOMMANDATIONS

Entre 2010 et 2011, un peu plus de 500 écoliers de 9 à 11 ans de Rennes ou ses alentours ont été interrogés à propos de leur petit-déjeuner. En moyenne, 9,8 % d'entre eux ne prennent pas de petit-déjeuner, ce chiffre augmentant avec l'âge. Ce petit repas apporte en moyenne 22,9 % des apports journaliers recommandés en énergie. Il contribue à 49,2, 18,5, 28,3 et 15,9 % des ANC (France 2001) respectivement en protéines, lipides, glucides et fibres, à plus de 40 % des ANC en phosphore, vitamines B5 et B12, mais à moins de 10 % de ceux en acides gras essentiels, sélénium et vitamine D. La contribution moyenne du petit-déjeuner à la couverture des recommandations en 23 nutriments est substantielle avec un taux de 24,7 %: le lait chocolaté est le plus fort contributeur (15,5 %) suivi par les céréales petit-déjeuner (11,3 %) et le lait nature (11,2 %).

Concernant la composition du petit-déjeuner, 48,6 % des enfants sont en adéquation avec les recommandations (produits céréaliers, produits laitiers, fruits ou jus).

Plusieurs types de petits-déjeuners sont identifiés. Le plus consommé (4 enfants sur 10) est composé de lait chocolaté, viennoiserie-biscuits et jus; mais celui qui a le meilleur taux de couverture en nutriments est composé de céréales, lait et jus et est pris par 18 % des enfants.

En conclusion, le petit-déjeuner des écoliers français est proche des recommandations et ce « petit » repas est essentiel aux apports nutritionnels. La consommation de fruits et de céréales moins raffinées est à encourager.

Lepicard EM, *et al.* Quantitative and qualitative analysis of breakfast nutritional composition in French schoolchildren aged 9-11 years. *J Hum Nutr Diet* 2016.

PETITS-DÉJEUNERS ET REPAS NUTRITIFS: LA CLÉ POUR ÊTRE UN CRACK À L'ÉCOLE

Au Pays de Galle, les effets du petit-déjeuner sur les résultats scolaires ont été testés auprès de plus de 3000 enfants âgés de 9 à 11 ans. Indiscutablement, un « breakfast » équilibré améliore les performances des élèves, évalués 6 à 18 mois plus tard. Les bienfaits d'une alimentation saine commencent d'ailleurs à se manifester très tôt, si l'on en juge d'après une autre étude menée chez 800 enfants d'âge préscolaire. Lorsque leur alimentation est surtout à base de snacks, chips et produits sucrés, les capacités verbales et cognitives des enfants sont moins bonnes que lorsqu'ils bénéficient d'un régime occidental classique ou encore méditerranéen. L'alimentation régulière d'aliments nutritionnellement pauvres mais riches en gras/sucré/salé risque d'avoir un retentissement ultérieur sur le parcours scolaire des enfants.

Littlecoat HJ, *et coll.* *Publ Health Nutr* 2016; 19(9):1575-1582
Leventakou V, *et coll.* *Br J Nutr* 2016; 115:1431-1437

Qui a dormi a besoin de dé-jeûner!

Selon le CREDOC*, le petit-déjeuner est de plus en plus simplifié et délaissé. Le réflexe de manger après le réveil ne serait donc plus une habitude quotidienne. Environ 30 % des adultes et 20 % des enfants (25 % des 3-11 ans et 40 % des 12-14 ans) ne prennent

L'INFLUENCE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DU PÈRE

Il est d'usage de considérer l'alimentation maternelle comme déterminant majeur sur les enfants. Or une étude portant sur un groupe d'une soixantaine de parents a montré que les apports alimentaires des enfants (20 mois et 5 ans) étaient corrélés aux apports alimentaires paternels. Il en est ainsi pour les fruits, les snacks, les boissons sucrées... L'association entre l'alimentation du père et celle de l'enfant semble donc commencer dès le plus jeune âge et se poursuivre dans la prime enfance. D'où l'importance de partager le repas avec les enfants. L'exemple à table plutôt que les injonctions éducatives!

Walsh AD et coll. *Publ health Nutr* 2016; 19(11):2033-2039

pas de petit-déjeuner tous les jours. **Ce sont les jeunes et les populations défavorisées qui ont tendance à le négliger.**

*Hebel P. Le petit-déjeuner en perte de vitesse. N° S4291 - 2015

Au-delà du contenu de l'assiette, les conditions des repas

Le statut socioéconomique constitue un déterminant majeur de l'état de santé et de bien-être de la population. Cependant une étude vient de montrer que grandir dans un environnement chaleureux avec de bonnes relations parents-enfant serait aussi un élément clef pour la santé à l'âge adulte. En effet, c'est le climat familial plus que les ressources qui permet d'appliquer, de transmettre et d'ancrer les routines du quotidien, tels que le respect d'horaires de coucher, les règles éducatives relatives à l'hygiène (notamment buccodentaire), aux repas, aux activités extérieures (sortir jouer et se dépenser plutôt que de rester devant un écran...).

C'est ce que démontre une étude américaine portant sur 2.746 adultes d'âge moyen participant à la cohorte National Survey of Midlife Development in the United States (MIDUS) interrogés sur leurs relations à l'enfance avec leurs parents*. L'analyse des données montre que la qualité des relations avec les parents a une influence sur la santé de l'enfant une fois devenu adulte. **De mauvaises relations pourraient par exemple réduire les bénéfices d'un milieu social privilégié. En effet, des relations parents-enfant tendues ou abusives sont fréquemment facteurs de repas moins coordonnés au sein de la famille, de préférence pour des aliments « récompense » sucrés ou riches en matières grasses, au grignotage à la place des repas. L'activité physique et le sommeil peuvent devenir également plus irréguliers, un obstacle au développement chez l'enfant d'un mode de vie sain avec des compétences sociales et émotionnelles nécessaires à l'âge adulte.**

*Andersson M.A. *J of Health and social behavior* 2016; 57(3):373

Focus

Recommandations nutritionnelles : les différentes présentations

Les recommandations nutritionnelles de 34 pays en Europe ont été comparées en termes de représentation picturale, messages, groupe d'aliments... La présentation en pyramide à deux ou trois dimensions est la plus fréquente (67 % des pays), suivie du cercle divisé en secteurs par groupe d'aliments, en général proportionnels à la quantité recommandée (24 %).

Des informations écrites peuvent être ajoutées : nom des groupes d'aliments, quantités recommandées et/ou conseils divers (incitations à la prise d'un petit-déjeuner, à faire des repas un moment convivial, à l'activité physique...).



Les aliments peuvent être répartis en 4 à 12 groupes (5 ou 6 en moyenne) adaptés aux consommations spécifiques du pays (ajout des baies rouges dans les pays nordiques, des saucisses et autres viandes hachées grasses en Allemagne et en Espagne). En dehors de ces différences culturelles, le message principal reste le même : favoriser la consommation de céréales, fruits et légumes, produits laitiers, (et dans une moindre mesure de produits de la mer), tout en limitant les aliments gras, sucrés et salés, la viande et les boissons autres que l'eau. Plus d'importance devrait être accordée aux recommandations destinées aux populations particulières : enfants, adolescents, femmes enceintes et qui allaitent, personnes âgées.

Flash

Oeufs et produits laitiers : quand les basiques fraternisent



Du lait, du beurre, du fromage, de la crème, des œufs de poule : ces ingrédients basiques du quotidien font traditionnellement bon ménage. Incontournables des petits plats express pour soirs pressés, ils se déclinent en popote familiale ou en version modernisée en fonction des envies et des occasions. Le plein d'idées recettes !

<http://www.produits-laitiers.com/dossier/oeufs-et-produits-laitiers-quand-les-basiques-fraternisent/>

Une épicerie solidaire pour les étudiants parisiens

L'AGORAÉ de Paris, épicerie sociale et solidaire a ouvert dans le 13^e arrondissement. Près de l'Université Paris Diderot, ce lieu propose aux étudiants, sur critères sociaux, des produits de consommation presque 80% moins chers qu'en grande surface classique.

Depuis 2011, l'AGEP (Association Générale des Étudiants de Paris), membre de la FAGE (Fédération des associations générales étudiantes) a créé son réseau d'épiceries sociales et solidaires : les AGORAÉ. Aujourd'hui, on compte 14 espaces ouverts en France et gérés par des étudiants pour des étudiants.

Cette ouverture parisienne souligne la précarisation des étudiants, en particulier dans les grandes villes, car la vie y est plus chère, en particulier le logement. Si bien qu'un étudiant parisien a besoin, en moyenne, de 1 100 euros par mois pour subvenir à ses besoins, contre 680 euros à Brest, d'après les indicateurs de la rentrée publiés par la FAGE. Et selon une enquête menée en 2012 par le réseau Agoraé auprès de 2 495 étudiants parisiens, 12 % des étudiants déclarent ne pas pouvoir manger à leur faim, et 3 % ont déjà eu recours à une structure d'aide alimentaire. Selon la FAGE, « l'aide alimentaire classique est fuie des étudiants, jugée trop stigmatisante et peu adaptée (horaires, éloignement des campus...) ». Enfin, « une enquête sur les données du CROUS a révélé que Paris-XIII était l'université comptant le plus de boursiers à l'échelon 6, soit le plus fort », explique Audrey Lyon, 25 ans, l'une des étudiantes responsables du projet. « Et les résultats d'un questionnaire distribué aux étudiants ont révélé leur fort intérêt pour cette initiative ».

L'épicerie solidaire en bref

Cette épicerie sociale a vu le jour grâce à l'engagement bénévole de plusieurs étudiants. Elle propose des produits alimentaires, de longue conservation et d'autres frais, des fruits et légumes frais, ainsi que des produits d'hygiène et d'entretien. Elle est 75 % moins chère que les épiceries et grandes surfaces classiques.

De nombreux partenaires – municipalité, réseau des épiceries solidaires Andes (Association nationale de développement des épiceries solidaires) et généreux donateurs (mutuelle Macif, fondations d'entreprises Banques populaires ou Monoprix, Carrefour...) ont permis la concrétisation du projet.

Pour en bénéficier, il faut remplir un dossier de demande d'accès. Les dossiers de chaque candidat sont ensuite soumis à validation par la commission d'attribution. L'autorisation d'accès à l'AGORAÉ est basée sur le calcul du reste à vivre de chaque candidat, ce qui équivaut au résiduel des revenus de la personne - ou du foyer - une fois que toutes les charges financières indispensables sont déduites. Le Reste à vivre des bénéficiaires s'avère inférieur à 7,50€ par jour (soit 2 tickets Restaurant Universitaire à 3,25€ + 1€ de petit-déjeuner). Pour les étudiants bénéficiaires, le droit d'accès peut durer

LES AGORAÉ, ESPACES D'ÉCHANGE ET DE SOLIDARITÉ :

C'est un projet complémentaire aux solutions existantes, dont les objectifs sont de :

- permettre à l'étudiant de dégager plus de temps pour ses études, ses loisirs et ses projets, en réduisant le salariat subi,
- accéder à une alimentation saine et équilibré,
- bénéficier d'un espace de vie et d'échanges ouvert à toutes et à tous

Elle souhaite donc contribuer à l'égalité des chances de réussite et lutter contre l'échec des jeunes.

Par son mode de fonctionnement, l'AGORAÉ remet l'étudiant au cœur de la cité. Ces structures permettent ainsi de créer une organisation globale, locale et d'utilité sociale. Le projet est aussi soutenu par les institutions publiques, comme le CROUS de Paris et le SIUMPPS.

Plusieurs permanences auront lieu au sein du lieu de vie de l'AGORAÉ : une par les assistantes sociales du CROUS, que les étudiants pourront consulter et leur permettre d'être aidés dans leurs démarches administratives. Et une autre, sera tenue par les médecins et psychologues : les étudiants étant parmi les tranches d'âges de la population se soignant le moins bien, faute souvent de moyens financiers. Leur apporter ces éléments près de leur lieu d'études leur apportera le confort nécessaire pour aborder leur scolarité dans les meilleures conditions possibles.

L'AGORAÉ de Paris propose également un espace de détente - avec un piano et une bibliothèque - et un accès wifi.

jusqu'à 5 mois et peut être renouvelé. Chaque demande est soumise aux mêmes procédures et conditions de validation.

En pratique

Selon Lina Arnaud, 19 ans, membre de l'AGEP (Association générale des étudiants de Paris), « un(e) étudiant(e) sur dix est dans la précarité. Et dispose d'un budget de 2,50€ à 7€ pour se nourrir chaque jour ». À l'épicerie, chaque étudiant peut dépenser au maximum 18€ par mois (ce qui correspond à un panier de 90€ en supermarché). Il peut payer en espèce ou par chèque.

Tout étudiant intéressé par ce projet peut devenir bénévole.

POUR PLUS D'INFOS :

L'AGORAÉ de Paris : 3, allée Paris-Ivry 75013 Paris, (à proximité du 15, rue Jean-Antoine-de-Baïf)

<http://www.ageparis.org>



6 à 8 personnes



20 mn



Très 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>

Velouté de châtaignes

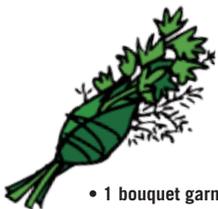
Ingrédients



500g de châtaignes cuites (en boîte ou au naturel) entières ou en purée



• 1 litre de lait (entier de préférence)



• 1 bouquet garni



• 2 cuillerées à soupe de crème fraîche



• sel, poivre



• 1 pincée de noix de muscade

Préparation

1

Égoutter les marrons, les mettre dans une casserole, ajouter le lait et le bouquet garni.



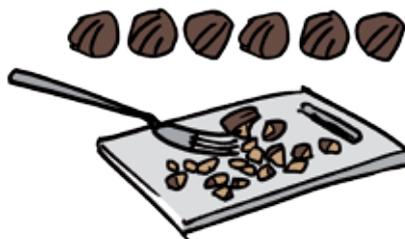
2

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser cuire 10 minutes.



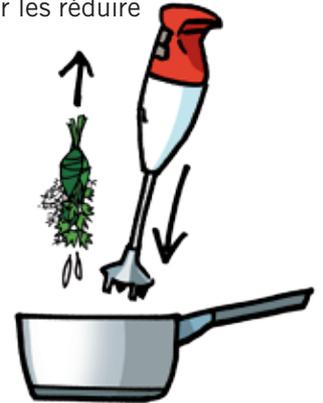
3

Si les châtaignes sont entières, en réserver 6. Les émietter grossièrement.



4

Retirer le bouquet garni. Passer les châtaignes au moulin à légumes ou au mixeur pour les réduire en fine purée.



5

Saler, poivrer et ajouter la muscade.



6

Chauffer le tout dans une casserole à feu doux pendant 10 mn. Remuer, ajouter la crème.



7

Disposer des miettes de châtaignes sur chaque bol. Servir.



Infoplus

Facile et rapide à préparer, ce velouté change de la « soupe de légumes ». Nourissant, il est aussi riche en fibres mais aussi source de protéines et de calcium.