

# NUTRI-dac

## Alimentation des démunis : place aux réels enjeux

*L'alimentation en situation de pauvreté a fait l'objet de nombreuses études afin de lutter contre l'insécurité alimentaire, mais cela sans tenir compte du point de vue des personnes concernées. En valorisant l'expertise de ces dernières, acquise à force d'expérience aux côtés du savoir académique, Agir Tous pour la Dignité (ATD) Quart Monde pose les jalons d'une nouvelle approche.*

Le rapport « *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* » regroupe l'ensemble des réflexions et analyses sur l'alimentation élaborées avec des personnes en situation de pauvreté au sein du réseau santé de l'ADT Quart Monde. Il démontre qu'une alimentation adéquate et durable ne peut se limiter qu'au seul aspect nourricier. Cette étude constitue un socle de connaissances essentielles à l'élaboration de solutions durables pour lutter contre l'insécurité alimentaire. En voici quelques éléments.

### Entre besoin, désir et plaisir

En situation de pauvreté, le quotidien est marqué par des difficultés d'accès à une nourriture de qualité, voire à la nourriture tout simplement : « *Je fais comme je peux, et pas comme j'ai envie* ». Ces difficultés créent des tensions autour de la prise des repas : le plaisir et la convivialité, tant mis en avant dans la culture française et dans les préconisations liées à l'alimentation, se raréfient, voire disparaissent. Se nourrir devient un stress au quotidien, exacerbé par la peur de ne pas y parvenir et par la culpabilité de « mal faire » et de ne pas pouvoir nourrir sa famille et surtout ses enfants. L'isolement, du fait de la précarité, les maladies chroniques, notamment le diabète et l'obésité, en compliquant les rapports à la nourriture, viennent alimenter les tensions autour des repas.

### Un sentiment d'exclusion et d'impuissance

Difficile, face à la survie et à l'insécurité, de se projeter et considérer l'alimentation et la santé en termes de prévention à moyen ou long cours. Les messages de prévention et d'éducation à la santé sont source de nombreuses tensions. Vécus comme un matraquage par des injonctions culpabilisantes, infantilisantes et difficiles à comprendre par les plus démunis, il semblerait que ces messages ont pour effet pervers de les exclure de la société. Les personnes les plus démunies supportent mal le préjugé sociétal d'une mauvaise alimentation des plus pauvres, critiquent une standardisation des comportements alimentaires par ces normes et valeurs qui sont incompatibles avec la vie en précarité. Elles sont blessées d'être jugées et se sentent exclues du fait de leur physique ou de leur obésité. En outre, elles soulignent qu'il n'est pas simple de savoir ce qu'il faut faire car les injonctions évoluent avec le temps et les professionnels, générant des préconisations contradictoires. La multiplication des conseils et interdits nourrit leur sentiment d'impuissance. Les plus démunies se sentent infantilisées voire prises pour des déficients mentaux. En parallèle, les messages trop techniques fondés sur les teneurs en nutriments sont difficilement compréhensibles et donc inapplicables.

### Des choix sous contrainte

Les personnes en situation de précarité font des efforts pour atteindre au mieux les messages d'éducation à la santé. Mais les appliquer dans le domaine de l'alimentation dans la durée relève du défi. Dans le budget, l'alimentation reste la variable d'ajustement. Cuisiner devient cher, d'où le choix d'aliments rapides à cuire ou à faire réchauffer. Stocker des denrées ou accéder aux lieux d'approvisionnement bon marché n'est pas toujours possible. Au regard de ces freins à une bonne alimentation, des solutions sont trouvées, des stratégies élaborées. Ainsi, les personnes touchées sont de fait force de propositions et d'actions innovantes, riches d'un savoir-faire sur lequel trop rarement les programmes de lutte contre l'insécurité alimentaire s'appuient.

**En conclusion**, au-delà de la satisfaction d'un besoin biologique vital, l'alimentation entre dans la construction de l'identité individuelle et contribue au positionnement de la personne dans les sphères familiales, culturelles, sociales et sociétales. Pour les plus pauvres, la reprise d'une autonomie alimentaire et l'accès à une alimentation durable constituent un moteur d'inclusion sociale.

La prise en compte de ces éléments de réflexion et d'analyse ne peut que favoriser le dialogue avec les professionnels et contribuer à l'élaboration de solutions durables pour lutter contre l'insécurité alimentaire.

#### Pour en savoir plus :

#### Dossiers et documents

de la *Revue Quart Monde* 2016, n° 25.

[https://www.atd-quartmonde.fr/categorie/produit/periodiques/dossiersetdocuments/Revue Quart Monde, n° 230 \(« Se nourrir », 2014/2\), p. 4-7.](https://www.atd-quartmonde.fr/categorie/produit/periodiques/dossiersetdocuments/Revue%20Quart%20Monde,%20n%C2%B0%20230%20(%20Se%20nourrir%20,%202014/2),%20p.%204-7)

## FLASHS

## De la vitamine B12 pour l'apprentissage

Une déficience même modérée en B12 pendant la première année de vie pourrait altérer certaines compétences des enfants d'âge préscolaire. Parmi 306 jeunes Népalais de moins de 1 an, 56,5 à 77,1 % présentent une augmentation d'au moins un des marqueurs d'un statut insuffisant en vitamine B12 (homocystéine et acide méthylmalonique notamment). Cinq ans plus tard, ces enfants présentent un moindre développement neurosensoriel évalué par différents tests, dont le NEPSY2 de perception sociale et celui de la vision en 3 dimensions. Le développement moteur des enfants serait peu affecté.

Kvestad I, al. *Am J Clin Nutr* 2017. Doi:10.3945/ajcn.116.144931.

## Lait et zinc : le duo gagnant

La déficience en zinc est fréquente. L'utilisation concomitante de lait, qu'il soit cru ou UHT, avec une source végétale de zinc, pourrait améliorer l'absorption de ce dernier.

En effet, chez de jeunes Hollandaises, la mesure de l'absorption du zinc contenu dans un riz riche en phytates est augmentée de 62 % lorsque la céréale est mélangée à du lait par rapport à de l'eau (respectivement 20,8 versus 12,8 %).

En revanche, la dilution du lait (avec de l'eau) réduit l'absorption du zinc alors que le traitement thermique ne la modifie pas : 19,7 % pour le lait dilué, 25,5 % pour le lait UHT et 27,8 % pour le lait cru.

Talsma EF, et al. *J Nutr* 2017. Doi:10.3945/jn.116.244426.

## Caféine : les limites de consommation respectées

L'analyse d'études épidémiologiques nationales de diverses régions du monde publiées entre 1997 et 2015 montre que malgré l'essor des boissons énergisantes, la consommation moyenne de caféine en Europe reste stable et inférieure aux limites à ne pas dépasser selon l'*European Food Safety Authority* (EFSA) en 2015, à savoir 3 mg/kg/j de caféine pour les enfants et les adolescents et 400 mg/j pour les adultes. Ainsi, en 2012, en moyenne sur 16 pays, les consommations journalières en caféine sont respectivement 1,1 mg/kg et 2,45 mg/kg pour les enfants et les adolescents et de 272 mg pour les adultes consommateurs de boissons énergisantes. Chez les adultes, le café reste le principal contributeur aux apports de caféine (40-94 %) hormis en Irlande et au Royaume-Uni où c'est le thé (près de 60 % des apports). Chez les adolescents, ce sont les boissons à base de cola, le café, le thé et le chocolat. Pour les plus jeunes, c'est le chocolat.

La contribution aux apports en caféine des boissons énergisantes reste modeste chez les adultes (8 %), comme chez les adolescents (13 %) hormis pour les plus gros consommateurs : ceux atteignant le 90<sup>e</sup> percentile de consommation dépasseraient les recommandations, avec respectivement 7,3 et 4,2 mg /kg/j de caféine pour les ados et les enfants.

S'il est nécessaire de réduire les apports de caféine, il conviendra de commencer par diminuer la consommation de café, et éventuellement, selon les pays et les âges, de limiter le thé et les sodas.

Verster JC, Koenig J. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2017. DOI:10.1080/10408398.2016.1247252.

## Peut-on optimiser son alimentation sans surcoût ?

L'optimisation nutritionnelle à coût fixe est possible, quel que soit le niveau de revenus. C'est ce que montrent les résultats de la modélisation des changements, en termes de budget et de contenu alimentaires, 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 ± 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 plus de fruits et 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.

## Le quinoa, « l'or jaune » des céréales

La richesse et la qualité des protéines et des lipides du quinoa en font une céréale d'exception. Cultivé depuis longtemps en Amérique du Sud, le quinoa a en effet de nombreuses qualités nutritionnelles par :

- sa richesse en protéines : 16,3 % devant le blé (14,8), le sorgho (12,4), l'orge (11,0) et le maïs (10,5) ; sa composition en acides aminés intéressante grâce à l'apport en lysine. L'absence de gliadine lui permet d'être consommé en cas de maladie cœliaque ;
- ses lipides : entre 2 et 9,5 %, notamment sous forme d'acides oléique (20-30 %), linoléique (49-56 %) et alpha-linolénique (9-12 %). La présence de vitamine E, un antioxydant naturel, protège ces lipides insaturés et améliore la conservation ;
- sa teneur en amidon : 52-69 % avec 7-10 % de fibres. L'index glycémique du quinoa est donc bas et aurait une action bénéfique sur les lipides sanguins ;
- ses teneurs en vitamines (E, B6, B9 et B2), minéraux (magnésium, fer, zinc et calcium) et antioxydants (flavonoïdes notamment).

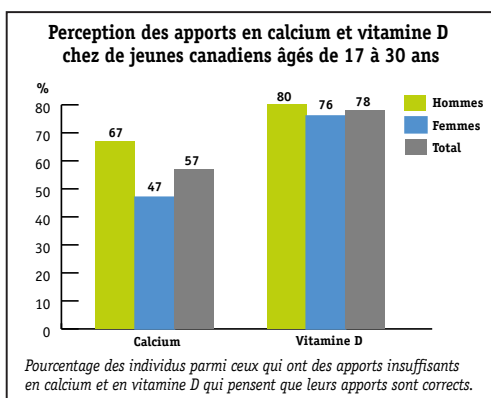
Le quinoa renferme aussi des facteurs antinutritionnels (acides phytique et oxalique, saponine, tannins, etc.) qui pourraient limiter la biodisponibilité des principaux nutriments. Le polissage industriel, le mode de préparation à la maison (rinçage à l'eau), le trempage ou la germination permettent de limiter cet effet. Le quinoa constitue donc une alternative intéressante aux autres céréales, notamment pour les végétariens et végétaliens.

Maradini Filho AM, et al. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 2017;57:1618-30.

## Apports en calcium : gare aux idées reçues

Dans l'ensemble, les jeunes adultes canadiens perçoivent leur consommation en calcium et vitamine D comme suffisante alors que la majorité d'entre eux ne couvrent pas leurs besoins.

Ainsi, après avoir supprimé les consommations extrêmes, il est constaté que 55 % des sujets ont des apports en calcium inférieurs au besoin nutritionnel moyen (800 mg au Canada) : 716 et 787 mg/j respectivement pour les femmes et les hommes, dont plus de la moitié (57 %) sont convaincus d'avoir des apports suffisants. De même, 61 % des sujets ont des apports insuffisants en vitamine D parmi lesquels les trois quarts pensent leurs apports satisfaisants.



Différentes idées reçues sont à l'origine de ces représentations erronées :

- pour la plupart, leur alimentation, qu'ils considèrent « bonne pour la santé » car riche en fruits et légumes et pauvre en graisses, devrait suffire à couvrir les besoins ;
- des apports inadéquats devraient se manifester par

des symptômes, douleurs osseuses et fractures notamment ;

- les véritables sources alimentaires de calcium sont confuses : le lait et ses dérivés bien sûr, mais également, les boissons végétales « parce qu'elles peuvent être consommées à la place du lait », et des aliments « blancs et onctueux » qui rappellent le lait : tofu, et par association, avocat, houmous ! La confusion vis-à-vis des sources de vitamine D est encore plus grande.

Les politiques de prévention doivent s'attacher à contrer de telles idées reçues.

Holland A, Moffat T. *Public Health Nutrition* 2017. Doi:10.1017/S1368980017000386.

## Pas de lien entre grignotage et IMC

Il n'y aurait pas de lien entre le nombre de prises alimentaires (PA) par jour les trois premières années de vie et l'indice de masse corporelle (IMC) passé, présent et futur. Dans une étude néo-zélandaise, la majorité des enfants, à l'âge de 2 ans, ont 4 à 7 PA par jour, avec une moyenne de 5,5 PA quotidiennes. Des mesures anthropométriques ont été réalisées chez ces mêmes enfants aux âges de 1, 2 et 3,5 ans. La fréquence des PA à 2 ans n'est pas associée avec l'IMC au même âge et à 3 ans. Et l'IMC à 1 an ne permet pas de préjuger du nombre de PA à 2 ans.

Taylor RW, et al. *Public Health Nutrition* 2017. Doi:10.1017/S1368980017000143.

## INFOS CONGRÈS

*Congrès ESPEN, 9-12 septembre, La Hague (Pays-Bas), [www.espen.org](http://www.espen.org)*

*International Congress Nutrition, IUNS-ICN, 15-20 octobre, Buenos Aires (Argentine), [www.iuns.org/iuns-icn](http://www.iuns.org/iuns-icn)*

*Symposium CICBAA (Allergies), 1<sup>er</sup>-2 décembre, Lille, <http://cicbaa2017.com/programme-cicbaa-2017-lille.html>*

*Ateliers de l'Institut Pasteur, dénutrition et sarcopénie chez les personnes âgées, 7 décembre, Lille, <https://nutrition.pasteur-lille.fr/evenements/nos-evenements/>*

*Journées francophones de nutrition, 13-15 décembre, Nantes, [www.lesjfn.fr](http://www.lesjfn.fr)*

## Sportifs et gluten

Le projet GlutHealth : dans le cadre d'un projet financé par l'Agence nationale de la recherche (ANR/Qualiment), les scientifiques, avec le concours de 60 sportifs volontaires, vont tenter de déterminer l'impact de la consommation de gluten chez le sportif de haut niveau.

[www.ara.inra.fr/Toutes-les-actualites/GlutHealth](http://www.ara.inra.fr/Toutes-les-actualites/GlutHealth)

## Avis sur les préparations de suite à teneur réduite en protéines

La législation de l'Union européenne (UE) actuellement en vigueur fixe la teneur minimale en protéines des préparations de suite à 1,8 g/100 kcal. Un avis de l'European Food Safety Authority (EFSA) conclut que les préparations de suite ayant une teneur en protéines issues de protéines intactes de lait de vache ou de chèvre d'au moins 1,6 g/100 kcal, et répondant par ailleurs aux exigences de la législation de l'UE en la matière, sont sûres et conviennent aux nourrissons en bonne santé vivant en Europe. En revanche, l'EFSA n'a pu établir l'innocuité ni l'adéquation des préparations de suite ayant une teneur similaire en protéines issues d'isolats de protéines de soja ou d'hydrolysats de protéines.

[www.efsa.europa.eu/fr/press/news/170511-1](http://www.efsa.europa.eu/fr/press/news/170511-1)

[www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/4781](http://www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/4781)

## Étiquetage

Un arrêté paru dans le *Journal officiel* (JO) n° 0109 du 10 mai 2017 fixe les conditions d'étiquetage des nanomatériaux manufacturés dans les denrées alimentaires. Ce texte est d'application immédiate. La présence de nanoparticules doit être signalée sur l'étiquette des produits de l'agroalimentaire lorsque leur teneur dépasse 10 %.

[www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT](http://www.legifrance.gouv.fr/affichTexte.do?cidTexte=JORFTEXT)

000034633846&dateTexte=&categorieLien=id

## Les mannequins au JO

Les décrets d'application des articles 19 et 20 de la loi de santé n° 201-41 du 26 janvier 2016 concernant l'image du corps, ont été publiés au JO du 5 mai 2017.

- décret n° 2017-738 du 4 mai 2017 relatif aux photographies à usage commercial de mannequins dont l'apparence corporelle a été modifiée. Elles doivent être accompagnées de la mention : « photographie retouchée » ;

- arrêté du 4 mai 2017 relatif au certificat médical permettant l'exercice de l'activité de mannequin. La délivrance d'un certificat médical qui prend en compte le critère de l'indice de masse corporelle dans l'évaluation de l'état de santé des mannequins et conditionne l'exercice de l'activité de mannequin, est obligatoire depuis le 6 mai 2017 pour exercer la profession de mannequin, sous peine de sanctions pénales.

[www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

## Sport sur prescription

En application depuis mars 2017, un décret permet aux patients atteints d'une affection longue durée de bénéficier d'une prescription médicale pour une activité physique adaptée à la pathologie et aux capacités physiques de l'individu.

JO n° 0304 du 31 décembre 2016 (texte 48).

[www.legifrance.gouv.fr](http://www.legifrance.gouv.fr)

## Recommandations en matière d'alcool

Mandatés par la mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives et par la Direction générale de la santé, Santé publique France et l'institut national du cancer (INCa) ont rendu leurs recommandations pour le renouvellement du discours public sur l'alcool.

[www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Avis-d-experts-relatif-a-l-evolution-du-discours-public-en-matiere-de-consommation-d-alcool-en-France-organise-par-Sante-publique-France-et-l-Inca](http://www.santepubliquefrance.fr/Actualites/Avis-d-experts-relatif-a-l-evolution-du-discours-public-en-matiere-de-consommation-d-alcool-en-France-organise-par-Sante-publique-France-et-l-Inca)

## SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

### Dossier : l'alimentation responsable (1<sup>re</sup> partie) - En route vers une alimentation responsable - Avez-vous déjà pesé votre poubelle ?

Remy D, Louradour G.

*Information Diététique* 2017;1:14-25.

Face à la demande croissante des mangeurs pour une alimentation durable, quatre filières des Hauts-de-France ont été accompagnées dans l'identification de leur impact environnemental.

### Intolérance à l'histamine ou fausses allergies alimentaires de mécanisme histaminique

Lefevre S, Astier C, Kanny G.

*Rev Fr Allergol* 2017;57:24-34.

L'intolérance à l'histamine ou fausse allergie alimentaire de mécanisme histaminique correspond à l'apparition de symptômes lors de l'ingestion d'aliments contenant de l'histamine à des doses bien tolérées par des sujets sains. Sa prévalence est estimée à 1 %.

### Le syndrome de l'intestin irritable

Depoortere I.

*Information Diététique* 2017;1:34-41.

Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est une pathologie fréquente touchant 10 % de la population mondiale. Les causes sont multiples : légère inflammation de la muqueuse intestinale, augmentation de la perméabilité intestinale, altérations du microbiote... Les facteurs psychosociaux jouent également un rôle.

### Compléments alimentaires : quel intérêt nutritionnel et quels risques potentiels ?

Touvier M, Fassier P, Deschasaux M, Latino-Martel P.

*Rev Prat* 2017;67:471-7.

Hormis des cas précis où un apport supplémentaire en vitamines et minéraux, en sus de l'alimentation, peut s'avérer nécessaire, la prise de compléments alimentaires comporte des risques et des incertitudes, justifiant de ne pas la recommander et d'avoir plutôt recours à une alimentation équilibrée et diversifiée.