



Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

[Nouvelles recommandations alimentation et activité physique](#)

Santé publique France a présenté les nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes. Ces recommandations, réparties en trois groupes : « Augmenter, Aller vers et Réduire » ont pour objectif d'aider la population à faire les meilleurs choix alimentaires et à adopter un mode de vie plus actif. Parmi les nouveautés figurent la place accordée à certains aliments comme les légumes secs, les fruits à coque non salés (noix, noisettes), les féculents complets, la prise en compte de l'impact de l'alimentation sur l'environnement et la mise en avant de l'étiquetage nutritionnel simplifié Nutri-Score. Les recommandations intègrent pour la première fois la question de l'environnement, en conseillant d'aller vers des fruits et légumes de saison, des aliments de producteurs locaux et, si possible, des aliments bio.

Enfin, les recommandations encouragent les personnes à faire davantage d'activité physique, mais aussi à réduire le temps passé assis dans la journée

Ces nouveaux messages feront l'objet d'une campagne de communication en 2019, pour permettre à toute la population d'en bénéficier.

[Lire l'infographie](#)

[Lire le dossier pédagogique](#)

ACTUS

[SENAT - Aide alimentaire : un dispositif vital, un financement menacé](#)

En 2017, l'aide alimentaire a bénéficié à 5,5 millions de personnes en France. Un rapport sénatorial s'intéresse notamment à l'impact des difficultés du fonds européen d'aide aux plus démunis (FEAD) sur le dispositif français, quasi-absent dans le Plan Pauvreté.

Le travail des bénévoles et la générosité des français rendent la gestion de l'aide alimentaire en France particulièrement efficace, car peu coûteuse pour les finances publiques, au regard du service rendu. Néanmoins, le système d'aide alimentaire français apparaît actuellement fragilisé par les difficultés de gestion du FEAD, occasionnant des risques de pertes budgétaires pour la France.

Dans leur rapport, les sénateurs formulent 8 recommandations articulées autour de trois axes :

- Renforcer la gestion opérationnelle française du FEAD ;
- Adapter le modèle associatif aux nouvelles exigences réglementaires sans remettre en cause le système français fondé sur le bénévolat, essentiel à la réussite du dispositif ;
- Peser dans les négociations concernant l'avenir du FEAD et obtenir un assouplissement de ses modalités de gestion.

[Lire le rapport](#)

Des projets d'aide alimentaire en Île-de-France

En Ile de France, 40 000 personnes, dont la moitié sont des enfants, sont hébergées chaque nuit à l'hôtel. Pour faire face à l'insécurité alimentaire qui touche ces familles, un appel à projet a été lancé afin d'organiser une distribution d'aide alimentaire destinée à rendre les bénéficiaires plus autonomes. Ce rapport de l'Agence Nouvelle des Solidarités Actives étudie les 4 projets associatifs autour de ce sujet.

[Lire le référentiel](#)

La malnutrition à l'échelle de la planète

Une malnutrition "alarmante" touche pays pauvres comme pays riches, elle représente un poids "inacceptable" sur la planète. Au total, 141 pays combinent au moins trois formes de malnutrition (retard de croissance pour les enfants, anémie et/ou surpoids pour les femmes), dont 41 à un niveau très élevé. Différents facteurs sont pointés du doigt, notamment la diminution de l'allaitement et les excès de sel, de sucre ou de graisses dans les aliments transformés. (1)

L'UNICEF et l'Organisation Mondiale de la Santé présentent également un bilan (2) en 2017 des différentes formes de malnutrition infantile au niveau mondial : retard de croissance, maigre ou obésité.

Lire les rapports :

[Global nutrition report](#)

[Malnutrition des enfants dans le monde](#)

FOCUS

Le plein de vitamine C

Particulièrement prisée l'hiver pour son action anti-infectieuse, la vitamine C se cache dans des aliments auxquels on ne pense pas toujours. Les agrumes et le kiwi (30 à 90 mg /100g) bien sûr mais aussi les choux (30 à 58 mg/100g)!

C'est aussi la plus fragile de toutes les vitamines, elle est sensible à l'eau, la chaleur, l'air et la lumière. A température ambiante, la moitié de la teneur en vitamine C d'un aliment peut être perdue en 24 heures. D'où l'importance de choisir les végétaux riches et de privilégier au moins une crudité par jour.

La dose de Référence Nutritionnelle pour la Population (RNP) chez l'adulte est de 110 mg/j de vitamine C. Pour contrecarrer le stress oxydant lié au tabac, les fumeurs (plus de 10 cigarettes par jour) ont besoin de 20% de vitamine C en plus. Il vaut mieux leur conseiller de manger des aliments riches en vitamine C plutôt que d'avoir recours à des compléments pharmaceutiques (apportant en moyenne presque 5 fois plus de vitamine C que recommandé). Si la consommation de crudités est irrégulière (problème de mastication, manque de moyens budgétaires ou matériels pour cuisiner...), on peut proposer de boire chaque jour un verre (200ml) de jus d'orange 100 % sans sucre ajouté pour assurer un minimum d'apport en vitamine C (60 mg en moyenne). De nombreuses recettes permettent de faire apprécier les choux : en gratins avec une sauce béchamel, ou bien encore crus : en vinaigrette ou à la croque ou émincés avec des carottes râpées, assaisonnés avec une sauce à la crème fraîche, au yaourt ou au fromage blanc parfumé avec au choix des fines herbes, des épices et /ou de la moutarde...

SUR LE TERRAIN

Colloque « Construire les politiques de lutte contre la pauvreté urbaine à partir du terrain ? De l'analyse de la mise en œuvre des politiques publiques à l'identification des processus d'insertion sociale et économique »

Dans le cadre du programme de recherche MARG-IN et financé par l'Agence nationale de la recherche, ce colloque est organisé par les Unités mixtes de recherche CITERES (CNRS, Univ. Tours), CEE (Sciences Po CNRS), MIGRINTER (CNRS, Univ. Poitiers), en collaboration avec l'École Urbaine de Sciences Po et le LIEPP (laboratoire interdisciplinaire d'évaluation des politiques publiques, Sciences Po). En identifiant les processus permettant aux personnes en situation précaire d'améliorer leurs conditions de vie et leurs positions sociales, l'objectif serait de dessiner les bases de dispositifs probants. Il se déroulera à Paris les 4 et 5 juillet 2019. Pendant ces deux jours, les chercheurs seront invités à échanger leurs points de vue avec les acteurs institutionnels, les acteurs de terrain (professionnels de l'action sociale et militants associatifs) et les personnes en situation précaire. Ces échanges serviront de base à l'écriture d'un texte commun jetant les bases d'une approche de la lutte contre la pauvreté « par le bas », et à large diffusion.

[Lire l'appel à communications](#)



2 personnes



Rapide



Facile

Côté cuisine

Poulet mariné

Ingrédients



2 blancs ou cuisses de poulet



1 yaourt nature
(au lait entier de préférence)



1 gousse d'ail écrasée



1 cuillère à soupe de jus de citron
ou
1 cuillère à café de vinaigre doux



1 cuillère à soupe de moutarde
et/ou
2 cuillères à café d'un mélange d'épices
(curry, raz el-hanout...)



2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Sel, poivre

Préparation

1

Faire des entailles (en croix) dans la peau et/ou la chair du poulet.



2

Dans un saladier, mélangez le yaourt avec l'ail, le jus de citron, la moutarde (ou les épices), l'huile d'olive, le sel et le poivre.



3

Ajouter la viande à cette marinade. Mélangez bien afin que chaque morceau de poulet soit enrobé par la préparation.



4

Couvrir le saladier avec une assiette et placer au réfrigérateur (2h minimum à plus de 12h).



5

Dans une poêle, faire chauffer la cuillère à soupe d'huile restante, ajouter le poulet sans mettre la marinade du fond de saladier.



6

Faire cuire à feu doux avec un couvercle pendant 15 mn (blancs de poulet) à 30 mn (cuisses).



7

Retourner les morceaux à mi-cuisson pour les laisser colorer.



Infoplus

*Le yaourt permet d'attendrir le poulet tout en le parfumant.
Accompagné de féculents et/ou de légumes, c'est un plat complet.*