



Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

Aide alimentaire : les femmes et les personnes isolées d'abord

A l'occasion de leurs 35 ans, les banques alimentaires, en partenariat avec l'institut CSA, ont mené une étude sur les profils de leurs bénéficiaires, estimés à plus de 2 millions. Cette enquête venant compléter la dernière menée en 2016, s'appuie sur 2 000 témoignages recueillis par 200 associations partenaires. Il en ressort que :

- l'âge moyen des personnes reçues est de 47 ans,
- 83 % des bénéficiaires sont sans emploi,
- 69 % sont des femmes,
- 15 % sont des personnes retraitées (augmentation de 3 points en 2 ans, signe de la paupérisation des retraités), 13 % handicapées ou malades, 6 % sans papier ou demandeurs d'asile ;
- un tiers des bénéficiaires sont les familles monoparentales (dont 85% menées par des femmes).

Par ailleurs, le recours à l'aide des banques alimentaires est de plus en plus fréquent : 52% des bénéficiaires viennent depuis plus d'un an et considèrent qu'ils ne pourraient se passer de cette aide.

Enquête réalisée par CSA du 9 novembre 2018 au 21 décembre 2018 auprès de 2070 bénéficiaires au sein d'un échantillon de 200 associations.

Pour plus d'informations : [Fédération Française des Banques Alimentaires](#)

ACTUS

Des petits déjeuners gratuits à l'école et des repas à 1€ à la cantine

Dans le cadre du plan de lutte contre la pauvreté, ces mesures doivent permettre d'améliorer l'alimentation des enfants et réduire les inégalités. En pratique, les petits déjeuners seront servis, dès la fin du mois d'avril 2019, dans 8 académies pilotes. Pour le déjeuner, un repas à la cantine coûtant en moyenne 4.50 €, l'Etat prendrait en charge 2 €, les familles 1 € et le reste serait à la charge de la municipalité.

[Télécharger le communiqué](#)

[L'environnement socio-économique accroît le risque d'inflammation chronique](#)

Les résultats d'une étude française menée à partir de plusieurs cohortes européennes ayant suivi plus de 23 000 individus, établissent qu'une situation socioéconomique défavorisée est associée à un niveau d'inflammation plus élevé. Si l'indice de masse corporelle apparaît comme un facteur clé dans cette relation, l'ajustement des données ainsi que d'autres facteurs (tabac, alcool, sédentarité, sexe, âge...) a montré la prépondérance du niveau d'éducation comme facteur associé au niveau d'inflammation. Les auteurs posent l'hypothèse que le niveau d'éducation pourrait se traduire par une capacité différente à mettre en place des moyens de compensation comportementaux ou matériels face au stress psychosocial.

Berger E et al. Multi-cohort study identifies social determinants of systemic inflammation over the life course. Nat Commun. 2019; 10: 773.

[Lire le résumé](#)

[Des idées claires sur l'alcool](#)

Les enfants qui se sont exprimés aux Etats Généraux de la Prévention des Cancers ont beaucoup parlé du vin, des bières ou des liqueurs. A raison, puisque l'alcool est un problème de santé publique aux conséquences individuelles, familiales et sociétales. Le numéro de Clap santé de la Ligue contre le cancer destiné aux jeunes tente de faire le point sur les idées reçues sur l'alcool.

[Lire la brochure](#)

[Recettes solidaires](#)

Dans le cadre du programme régional d'accompagnement des structures d'aide alimentaire de la région des Pays de la Loire, une plateforme régionale d'échange de recettes a été développée avec la participation des bénévoles et salariés des associations d'aide alimentaire pour le compte du réseau des CFA/CFPPA et de l'IREPS Pays de la Loire. Les recettes sont à disposition du public.

[Consulter le site](#)

[Ressources pour les ateliers autour de l'alimentation](#)

Conçu par l'Ireps Nouvelle-Aquitaine et labellisé PNNS, « le petit CABAS (Conseil - Alimentation - Bien-être - Activité physique - Santé) » est un outil d'intervention en éducation et promotion de la santé auprès des enfants de 6 à 11 ans. Il propose notamment des photographies à imprimer (familles d'aliments, plats...), attractives et utiles pour susciter les échanges.

Voir et télécharger les photos :

[Images « Aliments pour le Web »](#)

[Photos « A quoi ça sert de manger »](#)

[Photos « A la loupe »](#)

FOCUS

Manger bio : une assurance santé ?

Au-delà des aspects éthiques et environnementaux, une des principales motivations de consommation d'aliments « bio » est le fait qu'ils sont issus de modes de production sans produits phytosanitaires et intrants de synthèse et pourraient donc s'accompagner d'un bénéfice pour la santé. Toutefois, les données épidémiologiques disponibles ne sont pas suffisantes à l'heure actuelle pour conclure à un effet protecteur de l'alimentation bio sur la santé (ou à un risque accru lié à la consommation des aliments issus de l'agriculture conventionnelle). Dans un communiqué de presse, l'Académie nationale de médecine invite à la prudence. Elle souligne que le lien de causalité entre alimentation « bio » et cancer ne peut être affirmé.

Parallèlement, Familles Rurales a estimé, en 2018, le coût d'un panier bio : soit plus de deux fois plus cher que le panier premier prix et 20% plus cher que le panier « marque nationale ». Il convient donc de promouvoir avant tout l'équilibre alimentaire plutôt que de donner l'exclusive à une alimentation biologique, potentiellement plus onéreuse et pas forcément locale ou de saison...

[Lire le Communiqué](#)

[Lire l'étude](#)

SUR LE TERRAIN

L'alimentation, variable d'ajustement des budgets serrés

[Télécharger l'infographie](#)

[Voir le rapport de l'ONPES « Qui sont les personnes pauvres ? Et selon quels critères ? » :](#)

Voir la conférence du FFAS Alimentation et précarité : « Ce qu'on sait ou ce qu'on pense savoir »

[Regards croisés sur les approches économiques, sociales et nutritionnelles](#)



2 à 4 personnes



20 minutes



Facile

Côté cuisine

Œuf mimosa poussin

Ingrédients



4 œufs



50 g de fromage blanc ou 1 petit-suisse



1 cuillère à soupe de moutarde ou de mayonnaise



Salade verte et vinaigrette



Sel, poivre



Décoration : carotte ou mimolette, 1 olive noire ou 4 raisins secs

Préparation

1

Faire cuire les œufs dans l'eau froide jusqu'à ébullition. Eteindre le feu et laisser cuire 10 mn. Les écaler*.



2

Couper la base des œufs pour qu'ils tiennent debout. Ensuite retirer le tiers supérieur de chaque œuf soit en incisant droit, soit en zigzag.



3

À l'aide d'une cuillère, retirer délicatement les jaunes d'œufs et les mettre dans un bol.



4

Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la moutarde avec les jaunes d'œufs écrasés. Assaisonner à votre convenance.



5

Verser dans un sac congélation avec un coin coupé. Garnir les œufs de ce mélange en formant une petite bosse en haut pour pouvoir mettre les yeux et le bec.



6

Découper les pattes et le bec dans la carotte ou la mimolette. Faire des yeux avec les raisins secs coupés en deux ou une olive noire coupée en huit. Les disposer et remettre les chapeaux des œufs durs.



7

Disposer dans un plat sur un lit de salade assaisonnée.



Infoplus

Avec un œuf par personne, cette recette convient pour une entrée. Pour un plat, compter 2 œufs par personne et plus de salade verte ou de crudités, sans oublier le pain.

* Pour écaler un œuf dur rapidement, prendre un pot à confiture, y déposer l'œuf dur et verser de l'eau froide à mi-hauteur. Fermer le pot et secouer énergiquement pendant 2 secondes. Récupérer l'œuf, la coquille part toute seule !