



# Alimentation, Santé & Petit budget

## A LA UNE

### Sobriété alimentaire et simplicité volontaire : l'affaire de tous ?

Le gaspillage alimentaire, estimé à plus de 20 Kg par habitant et par an en France, a fait l'objet de l'enquête « Bien vivre en zéro déchet », menée par l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie). À partir d'une sélection de douze foyers témoins ayant considérablement réduit leur consommation et leur production de déchets, une enquête ethnographique a consisté à montrer que la « sobriété » de la consommation est compatible avec le « bonheur », évalué grâce à des échelles validées. Il s'agissait de combattre des idées reçues associées à l'anti-gaspillage, souvent perçu comme trop difficile, trop militant, ou comme un retour en arrière. Les exemples de foyers étudiés montrent que la démarche « 0 gaspillage » peut s'adapter à une diversité de situations sociales : certains sont en couple, d'autres célibataires, avec ou sans enfants, en ville ou à la campagne, en maison ou en appartement, avec des métiers et des revenus variés voire irréguliers. Tous ne sont pas riches, et tous ne sont pas des « bobos ». Ils se présentent rarement comme des militants, mais plutôt comme des « familles normales », attachant de l'importance à leurs actions quotidiennes plus qu'à des idéaux politiques.

### Des démarches de simplicité volontaire dans l'alimentation au quotidien

La notion de simplicité volontaire a été initialement définie comme un mode de vie « riche » intérieurement, par rapport à la pauvreté économique. D'ailleurs certaines personnes y sont déjà sensibilisées – par une culture familiale modeste ou économe, une enfance à la campagne, ou une conscience précoce des enjeux écologiques-. Les résultats confirment que, quelle que soit la motivation - faire des économies, protéger leur santé ou l'environnement- pour changer leurs habitudes -, les foyers y trouvent de la satisfaction liée à la qualité des produits ou au fait de cuisiner soi-même ou en famille. Ces résultats invitent les acteurs publics à encourager la sobriété dans l'alimentation, comme source de bien-être à la fois nutritionnel, gustatif, et social. Des travaux sont à poursuivre pour garantir la possibilité de généraliser de telles démarches de façon équitable, sans pénaliser les couches de la société les plus précaires.

### Manger sans gaspiller, du marché à l'assiette

Les foyers étudiés mettent en œuvre diverses stratégies pour manger sans gaspiller et en jetant le moins possible (d'emballages comme d'aliments), dans leur manière de faire les courses, de cuisiner, de manger, et éventuellement de composter leurs résidus alimentaires.

**En ressortent deux axes de stratégies :**

**1. Des courses alimentaires organisées :**

- Chaque semaine ou seulement au fil des besoins,
- Avec une liste précise et des menus prévus à l'avance,
- Des quantités appropriées, avec éventuellement des achats en vrac.
- Des sacs réutilisables pour faire les courses,

**2. Un temps consacré à la préparation des repas :**

- Des idées recettes et anti-gaspi glanées sur les réseaux sociaux,
- Un retour à la cuisine et au « fait-maison », facilité par le recours à des aliments pratiques (pâtes à tarte, surgelés...),
- Une utilisation optimale de chaque aliment (fanons de carottes, carcasse de poulet...).

[Lire l'article](#)

### [Les dimensions cachées de la pauvreté](#)

Si la pauvreté est multidimensionnelle, deux travaux explorent l'interaction entre ses différentes facettes. Conduite dans six pays (Bangladesh, Bolivie, États-Unis, France, Royaume-Uni et Tanzanie), un travail d'ATD Quart Monde a eu pour objectif d'affiner la compréhension et la mesure de la pauvreté en faisant travailler ensemble des personnes en situation de pauvreté, des professionnels et des chercheurs, pour permettre de réfléchir à de nouveaux indicateurs de pauvreté

Parallèlement le bulletin « Insee Résultats » mesure par l'indicateur français de pauvreté en conditions de vie des ménages, la part de la population incapable de couvrir les dépenses liées à au moins huit éléments de la vie courante sur 27 considérés comme souhaitables, voire nécessaires, pour avoir un niveau de vie acceptable. Il ressort que la pauvreté en conditions de vie est en baisse depuis 2004 mais touche davantage les familles monoparentales.

[Lire le résumé](#)

[Lire le bulletin](#)

### [L'insécurité alimentaire à la loupe !](#)

Parmi les problématiques abordées au cours des 43es rencontres internationales du BFDG (British Feeding and Drinking Group), l'insécurité alimentaire a été abordée, notamment sous l'angle novateur de l'influence du stress. L'équipe de Charlotte Hardman, de l'Université de Liverpool montre que le montant des revenus est le facteur principal influençant les choix alimentaires, en termes de qualité, de quantité et de lieu d'approvisionnement. Le coût des aliments est le critère de choix numéro 1 en magasin. Par ailleurs, les 24 participants déclarent choisir les aliments en fonction de leurs propriétés rassasiantes. Les préférences alimentaires des enfants constituent aussi un critère important pour éviter au maximum le gaspillage.

Une autre étude, portant sur 600 personnes et dirigée par le Dr Greg Keenan, de l'Université de Liverpool, met en évidence que le stress lié à une situation d'insécurité alimentaire peut en partie expliquer, via des épisodes de type alimentation émotionnelle, l'association entre l'insécurité alimentaire et l'obésité.

[Lire un résumé](#)

### [L'allaitement au sein : des progrès à faire !](#)

Selon deux études de l'OMS, plus un enfant est nourri au sein, plus il serait protégé contre l'obésité. Pourtant l'étude « Association entre caractéristiques à la naissance, allaitement et obésité dans 22 pays » révèle que l'allaitement au sein exclusif en Europe reste en dessous du niveau recommandé par l'OMS (6 mois exclusif) dans le monde. En France, 38% des enfants ne bénéficient pas d'allaitement maternel. L'étude, première du genre, « Prévalence de l'obésité grave chez les enfants des écoles primaires de 21 pays européens » montre que près de 400 000 enfants (sur près de 13,7 millions) sont touchés. D'où l'importance des politiques nationales visant à promouvoir et soutenir les pratiques d'allaitement qui peuvent amener à lutter plus efficacement contre l'obésité.

[Lire le résumé](#)

## Focus

### Enfants de 4 à 17 ans : alerte sur la consommation excessive de sucres

L'avis de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans, alerte sur les apports excessifs en sucres en particulier chez les plus petits. Il est proposé de :

- Limiter les boissons sucrées et les pâtisseries-biscuits-gâteaux, trop fréquemment proposés au moment du goûter et proposer à leur place d'autres aliments plus intéressants qualitativement tels que le lait et les produits laitiers sans sucres ou d'autres aliments riches en calcium ainsi que des fruits frais et des fruits à coque (noix, noisettes...).
- Considérer la consommation de boissons sucrées, qui incluent les jus de fruits, comme occasionnelle et en deçà d'un verre par jour.

[Lire le dossier de presse](#)

## Sur le terrain

### Pâtisseries solidaires

L'association « Pâtisseries Solidaires » a été créée en l'honneur de Juliette Vuillaume, jeune pâtissière, disparue soudainement, pour faire perdurer son amour de la pâtisserie et son goût de le transmettre.

Au même titre que bien d'autres denrées alimentaires, les pâtisseries d'excellence comptent une part considérable d'invendu. Issus de produits de qualité et ayant nécessité savoir-faire et travail acharné, invendues, elles finissent jetées alors qu'elles pourraient être appréciées par des personnes n'ayant les moyens que de rêver et saliver devant les vitrines. Face à ce constat, Pâtisseries solidaires a décidé de mettre en relation les pâtisseries avec les associations caritatives. Dans un élan solidaire, une chaîne s'organise donc pour récupérer, livrer puis distribuer ces « bijoux gourmands ». Le droit à la douceur, la gourmandise et au superflu peut ainsi être partagé par le plus grand nombre.

Des bénévoles sont bienvenus pour renforcer l'équipe et aider à récupérer les « bijoux gourmands », notamment le mercredi soir et le week-end, à Paris.

[contact@patisseriessolidaires.fr](mailto:contact@patisseriessolidaires.fr)



1 personne



20 minutes



Facile

## Côté cuisine

# Croque fromage/légumes grillés

## Ingrédients



2 grandes tranches de pain  
(campagne, baguette...)



1 petite courgette  
et/ou 1 petite aubergine



2 tranches de fromage  
(emmental, comté, cantal, tomme...)



Feuilles de basilic



Huile d'olive



Salade verte et vinaigrette

En option : tomates, ail, échalotes

## Préparation

1

Laver les légumes et les découper en tranches fines (max 1 cm).



2

Huiler légèrement les tranches de légumes.



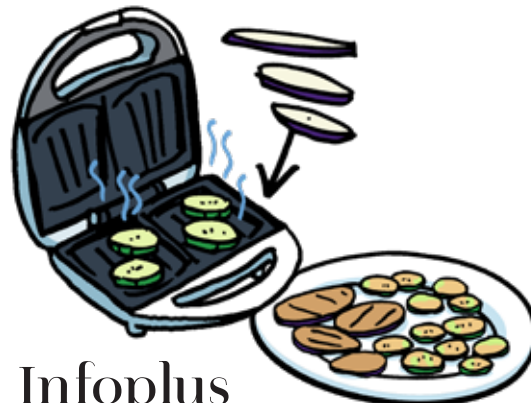
3

Faire chauffer l'appareil à croque-monsieur.



4

Faire cuire les tranches de légumes en les retournant au bout de 2 mn. Réserver.



5

Préparer le croque avec 2 tranches de pain (campagne, baguette...) garnies de légumes, fromage et basilic.



6

Faire toaster le croque fromage.



7

Servir avec de la salade et le reste des tranches de légumes grillés et éventuellement des tomates et de l'ail.



## Infoplus

*Sans trop cuisiner, il est donc possible de se faire plaisir et de manger équilibré.*