N° 85 – OCTOBRE 2019

cerin

Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

Les enfants face à la malnutrition d'aujourd'hui

L'Unicef vient de publier un rapport intitulé *« La Situation des enfants dans le monde 2019 –Bien grandir dans un monde en mutation »*. Dénutris, en surpoids ou carencés : un enfant de moins de cinq ans sur trois ne reçoit pas l'alimentation dont il a besoin pour bien grandir.

Henrietta H. Fore, directrice de l'UNICEF fait un constat alarmant : « Le regard que nous portons sur la malnutrition et la manière dont nous traitons ce problème doivent évoluer : l'enjeu n'est pas tant de donner aux enfants suffisamment de nourriture, mais de leur donner les bons aliments. Voilà le défi que nous devons tous relever aujourd'hui ». Tandis que des millions d'enfants mangent en quantité insuffisante les aliments dont ils ont besoin, des millions d'autres consomment en excès ceux dont ils n'ont pas besoin. Ceci reflète **« le triple fardeau de la malnutrition »** souligné par l'Unicef : à savoir **la dénutrition, le surpoids et l'obésité, la faim insoupçonnée (ou cachée).** Enfin la malnutrition dans l'enfance constitue un facteur de risque de surpoids et d'obésité à l'âge adulte.

Le rapport souligne qu'à l'échelle mondiale, le surpoids et l'obésité ne cessent de gagner du terrain. De 2000 à 2016, la part des enfants âgés de 5 à 19 ans en surcharge pondérale est passée de 10 % à près de 20 %. Simultanément, au moins un enfant âgé de moins de 5 ans sur deux souffre de faim insoupçonnée car ils reçoivent un nombre de calories suffisantes mais manquent de minéraux et de vitamines indispensables à leur développement (fer, iode, vitamine A et C en particulier), du fait du manque de fruits et légumes et d'aliments d'origine animale.

Parallèlement deux enfants sur trois ne bénéficient pas de la diversité alimentaire minimale recommandée pour une croissance optimale. En cause ? Trop peu d'allaitements maternels et une diversification alimentaire menée avec des aliments inappropriés. Selon les recommandations de l'UNICEF et de l'OMS, tous les enfants en bas âge devraient consommer des aliments provenant d'au moins cinq des huit groupes d'aliments. Or près de 45% des enfants âgés de 6 mois à 2 ans dans le monde ne consomment pas de fruits ou de légumes et près de 60% ne mangent pas d'œufs, de produits laitiers, de poisson ni de viande.

Pour créer des systèmes alimentaires plus adaptés aux enfants, il s'agit de s'attaquer aux défis rencontrés par les enfants, les jeunes, les femmes et les familles du monde entier, à savoir le coût élevé des aliments sains, les contraintes de temps, la disponibilité restreinte de fruits et de légumes frais dans de nombreuses communautés et la pression marketing et publicitaire que subissent un grand nombre d'enfants, d'adolescents et de familles. Dans les villes, les enfants pauvres vivent dans des « déserts alimentaires », dans lesquels les aliments sains ne sont pas disponibles, ou dans des « bourbiers alimentaires » proposant une abondance de produits hautement caloriques et à faible teneur en nutriments. Les populations délaissent les régimes alimentaires traditionnels au profit de régimes alimentaires modernes déséquilibrés. Ainsi 42% des adolescents scolarisés dans les pays à revenu faible et intermédiaire consomment des boissons gazeuses sucrées au moins une fois par jour et 46% mangent des produits de restauration rapide au moins une fois par semaine. Dans les pays à revenu élevé, ces pourcentages sont encore plus préoccupants et atteignent 62 % et 49 %, respectivement. Même dans les pays à revenu élevé tels que le

Royaume-Uni, la prévalence du surpoids est deux fois plus élevée dans les régions les plus pauvres que dans les régions les plus riches

Pour traiter cette crise grandissante de la malnutrition sous toutes ses formes, l'UNICEF appelle à l'action. Dans cette perspective, le rapport conclut avec un programme destiné à faire du droit des enfants à une bonne nutrition, une priorité. Voici les mesures proposées :

-donner les moyens aux familles, aux enfants et aux jeunes d'accéder à des aliments nutritifs, notamment en améliorant l'éducation à l'alimentation,

- encourager les fournisseurs de denrées alimentaires à agir dans l'intérêt des enfants, en les incitant à produire des aliments sains, pratiques et abordables ;

- créer des environnements favorables afin que les aliments sains soient abordables, pratiques et désirables, de sorte que les enfants et les familles fassent de meilleurs choix alimentaires.

- miser sur des stratégies de communication innovantes, amusantes, accrocheuses et stimulantes visant à promouvoir une alimentation saine tirant parti des aspirations culturelles et sociales des enfants, des adolescents et des familles.

A noter :

Les différentes formes de malnutrition coexistent de plus en plus dans le même foyer (avec une mère en surpoids et un enfant dénutri par exemple ou l'inverse) voire chez un même individu à différents âges de sa vie. Et si les pays pauvres sont davantage touchés, les populations précaires des pays riches sont également concernées.

Lire le rapport

A table les enfants !

A l'issue de son étude « PAAM – Parlons alimentation avec nos assistantes maternelles », la Structure Régionale d'Appui et d'Expertise (SRAE) Nutrition, en partenariat avec l'ARS Pays de la Loire, le Département et la CAF de Loire-Atlantique, a élaboré le guide « A table tout le monde ! » qui permet d'aborder par des messages clés l'alimentation, l'environnement des repas et l'activité physique.

Voir le livret

Santé et discriminations

Migrations Santé Alsace a conçu un guide de prévention et de lutte contre les discriminations dans le domaine de la santé : "Vers plus d'égalité en santé ». C'est un outil clair et riche d'actions inspirantes, pensé pour soutenir les professionnels et les bénévoles de la santé et du social dans leurs réflexions sur l'accueil de la diversité des publics, l'adaptation et la qualité de la prise en charge, le respect des principes déontologiques pour lutter contre les inégalités sociales de santé.

Voir le guide

Simple comme bonjour !

Premier programme pédagogique dédié à la grande exclusion, élaboré par des professionnels du secteur, mais surtout par les personnes de la rue. Des vidéos, des interviews, des témoignages un guide et un site dédié.

Voir le site

Lire la brochure

Cancer et Nutrition : halte aux idées fausses !

Des messages vantant les « effets miracles » d'aliments qui « combattraient le cancer » ou ciblant des aliments « qu'il faudrait éviter absolument pendant un cancer », circulent et inquiètent. Voici l'opportunité de démêler le vrai du faux sur : le jeûne, le lait, les féculents, les compléments alimentaires. Au cours de la maladie, modifier sa façon de se nourrir peut avoir des conséquences sur la santé et sur l'efficacité des traitements anticancéreux. Avant tout changement alimentaire, il est donc capital d'en discuter avec l'équipe médicale et/ou un diététicien.

Lire l'affiche

Lutter contre la précarité alimentaire

Dans le cadre du projet Alim'Activ, l'Ansa (agence nouvelle des solidarités actives) a lancé une étude afin d'identifier les leviers pour lutter contre la précarité alimentaire par la coordination des professionnels sur un territoire et par l'inclusion des personnes en précarité. En découle l'analyse de huit expériences de coordination de l'aide alimentaire au niveau local, sources d'enseignements et d'inspiration pour d'autres acteurs qui souhaiteraient investir ce sujet.

Lire la synthèse

FOCUS

Les soupes de nouilles asiatiques

Très peu chères, faciles à conserver et rapides à préparer, les soupes asiatiques instantanées à base de nouilles déshydratées, que l'on trouve de plus en plus souvent dans les supermarchés, remportent un vif succès. Reste à savoir si elles sont nutritionnellement intéressantes. Les listes d'ingrédients montrent qu'elles apportent trop d'additifs et de sel, voire trop de graisses (huile de palme essentiellement). Consommé en plat unique elles ne sont pas « complètes ». En guise de repas sur le pouce, il serait judicieux de s'en servir de base et d'y ajouter des légumes crus ou cuits finement tranchés (champignon de Paris, poireau, carottes…), un œuf et/ou de la viande cuite. L'idéal est de ne pas utiliser les 2 sachets (épices et huile) en entier et d'accompagner cette soupe d'un fruit et d'un produit laitier.

En Corée du sud, plus gros consommateur d'Asie de ces soupes, les nutritionnistes recommandent aujourd'hui d'en consommer une ou deux fois par mois plutôt que plusieurs fois par semaine. Quant à la tendance chez les plus jeunes de consommer les nouilles assaisonnées telles qu'elles- sèches- comme en-cas, cela doit rester aussi exceptionnel que les chips !

SUR LE TERRAIN

Défi Zéro gâchis réussi

En France, le gaspillage alimentaire représente en moyenne 30 kg par habitant/an, dont 7 kg d'aliments encore emballés ! Afin d'en prendre conscience et de mettre en place des gestes simples pour réduire son gaspillage alimentaire et ses dépenses, est née la « Zéro Gâchis Académie », opération nationale organisée conjointement par trois associations de consommateurs (Familles Rurales, la Confédération syndicale des familles et la CLCV) soutenue par l'ADEME (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie).Au total, 250 foyers de tous types ont testé et adopté des solutions pour éviter le gaspillage alimentaire.

Après l'état des lieux de leur gaspillage alimentaire, les foyers ont choisi 3 gestes simples parmi 9 gestes proposés :

« Nous pensions ne pas beaucoup gaspiller avant de commencer. Nous avons pris conscience de certaines pratiques qui méritaient d'être améliorées : le bol de lait jamais fini, les portions pas adaptées, les courses sans menu ou irrégulièrement, l'absence de réaction face à un produit qui risque de se perdre » (Michel H.)

Voir le site

4 à 6 personnes

20 minutes

Facile

Côté cuisine

Clafoutis à la poêle

Ingrédients

200 à 250 g de fruits frais ou congelés (abricots, prunes, fruits rouges…)

15 cl de lait

15 cl de crème liquide entière

80 g de farine

60 g de sucre en poudre + 1 cuillère

3 œufs

20 g de beurre

Parfum au choix : fleur d'oranger, vanille, rhum…

Préparation

1 Préparer les fruits (lavés ou décongelés, dénoyautés si besoin, et coupés en deux si les fruits sont gros)

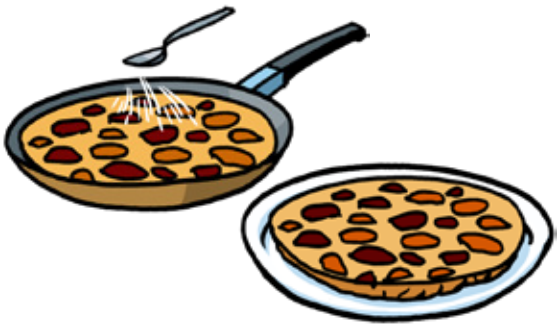
2 Battre les œufs avant de les incorporer

3 Préparer l'appareil à clafoutis : mélanger la farine et le sucre puis incorporer les œufs battus, le lait, la crème et le parfum.

4 Faire fondre le beurre dans la poêle puis revenir les fruits à feu doux.

5 Verser la préparation dans la poêle, bien répartir dans la poêle et laisser cuire 10 minutes, jusqu'à ce que cela se décolle comme une omelette.

6 Saupoudrer du sucre restant et servir sur un plat.



Infoplus

Un dessert léger pour profiter des fruits qui ne se conservent pas longtemps.