



# Alimentation, Santé & Petit budget

## A LA UNE

### 5 fruits et légumes par jour, oui mais à quel prix ?

*Les nouvelles préconisations du 4ème Programme National Nutrition Santé (PNNS) rappellent l'intérêt de manger quotidiennement des fruits et légumes, en précisant « de préférence des produits locaux, de saison et si possible bio ». Qu'en est-il pour les personnes dont le budget contraint leurs choix alimentaires ?*

#### Les recommandations

Le PNNS 4 précise que pour les adultes en situation de pauvreté, l'objectif est que :

- 100% des adultes consomment au moins une portion de fruit ou légume par jour ;
- 50% des adultes consomment au moins 3,5 portions de fruits et légumes par jour.

#### Etat des lieux

Les données (issues de l'étude Esteban) visant à mesurer l'adéquation aux nouvelles recommandations du PNNS montrent que :

- les apports en fibres (20 g/j en moyenne chez les adultes) apparaissent trop faibles par rapport aux recommandations (25 g/j) ;
- moins de 3 adultes sur 10 déclaraient consommer 5 fruits et légumes par jour ;
- 45 % des adultes déclaraient consommer des fruits, légumes et/ou produits céréaliers issus de l'agriculture biologique au moins une fois par mois.

Parallèlement, le baromètre du Secours Populaire met en évidence qu'un quart des personnes interrogées répondent « oui » à la question "rencontrez-vous des difficultés financières pour consommer des fruits et légumes frais tous les jours?". Et cette proportion monte à 31% pour les femmes, notamment celles qui sont cheffe de famille monoparentale.

#### Lire les recommandations

#### Le coût des fruits et légumes

D'après le baromètre annuel sur le prix des fruits et légumes de l'association Famille Rurales, pour pouvoir manger 5 fruits et légumes par jour, un couple avec deux enfants devra consacrer un budget entre 117 et 222 euros par mois. Quant au panier bio, Familles Rurales souligne que les prix des fruits et légumes restent trop élevés pour des familles à budget limité. Dans les magasins hard discount, le prix du panier peut avoisiner les 40 euros, contre un peu plus de 51 euros en supermarché et jusqu'à plus de 90 euros dans les enseignes bio. De plus, 78% des produits biologiques vendus en hard-discount et 57% de ceux vendus en supermarchés sont victimes de "suremballage", notamment en plastique. Et si l'on tient compte de l'origine géographique de ces produits bio, le plus souvent, ils ne viennent pas de France, donc de circuits locaux, et peuvent ne pas être de saison.

## La valeur "coûts-sacrifices" de la consommation des fruits et légumes

Au-delà des coûts financiers, les études qui ont cherché à comprendre ce qui se joue en défaveur de la consommation des fruits et légumes (F&L) retiennent les facteurs suivants :

- **Le prix d'achat** : la sensibilité au prix pouvant être atténuée par des facteurs hédoniques et sociaux ;
- **La commodité**, qui apparaît comme le facteur le plus influent chez les jeunes adultes, avant même le prix. Si les légumes surtout sont associés à une préparation longue, l'épluchage de certains fruits est déjà un frein à leur consommation ;
- **Le coût en temps**, qui s'exprime à deux niveaux : celui nécessaire à la préparation des produits, notamment pour les légumes cuits, et la durée de conservation du produit ;
- **L'accessibilité** pour des consommateurs qui ne peuvent pas trouver dans leur environnement proche des F&L variés.

Actuellement l'alimentation est abordée sous deux angles : nutritionnel et durable. Or, il apparaît que la « connaissance » des règles et des principes n'est pas suffisante pour permettre un changement de comportement. Les liens entre alimentation, revenus, santé et vie sociale sont complexes et leurs interactions nombreuses. Avant tout, tenons compte des fortes contraintes budgétaires et des nombreux arbitrages auxquels font face les personnes en situation d'insécurité alimentaire. Par conséquent, adaptons nos propos et les conseils (alimentation, consommation...) à la singularité et aux possibilités de chacun, en restant positifs sur les changements mis en œuvre au jour le jour qui constituent déjà un début.

[Lire le baromètre](#)

## ACTUS

### [Institut National du Cancer : fiche repère](#)

L'INCa vient de mettre à jour la fiche repère « Nutrition et prévention des cancers ». Celle-ci actualise les connaissances sur les facteurs de risque liés à la nutrition (activité physique incluse) : alcool (8% des cancers), alimentation déséquilibrée (5,4%) et surpoids/obésité (5,4 %).

En France, le nombre de nouveaux cas de cancers pouvant être prévenus par des actions de prévention nutritionnelle s'élève à plus de 70 000 par an.

[Consulter la fiche repère](#)

### [Recettes et astuces pour l'alimentation des personnes âgées](#)

L'Institut Paul-Bocuse met à disposition le guide « **Le plaisir dans l'assiette, personnes âgées en perte d'autonomie** ». Expliquant les troubles alimentaires liés au grand âge (dénutrition, déficit sensoriel, perte d'appétit, troubles bucco-dentaires et praxiques), il propose des clés pour cuisiner et préparer des plats savoureux et adaptés.

[Télécharger le livret](#)

## [Santé, saveurs, savoirs](#)

Ce recueil de recettes « Santé, savoirs et saveurs » est une compilation de 23 recettes utilisées par les femmes provenant de 20 pays d'Amérique latine et des Caraïbes (ALC), à travers lesquelles on découvre la manière dont les femmes latino-américaines du monde rural ont incorporé dans leurs pratiques habituelles la protection de la biodiversité et la sécurité alimentaire et nutritionnelle. Leurs témoignages sont une preuve de la transmission de la connaissance ancestrale des ressources naturelles, de génération en génération. Un outil pour discuter et mutualiser les pratiques des uns et des autres.

### [Télécharger le livret](#)

## [Lutte contre la précarité alimentaire](#)

Mandatée par le ministère des Solidarité et de la Santé, l'Inspection générale des affaires sociales (IGAS) a étudié le soutien public à la lutte contre la précarité alimentaire et rendu un rapport comportant vingt recommandations dans le but de simplifier le système d'aide actuelle.

### [Lire le rapport](#)

## [Dons de lait aux Restos du cœur](#)

En 2019, les Restos du Cœur ont accueilli 900 000 personnes, dont 30 000 bébés. L'association distribue plus de 20 millions de litres par an, auxquels s'ajoutent plus de 5 000 tonnes de produits laitiers (yaourt, fromage, beurre...). Depuis 2013, un dispositif fiscal permet aux producteurs de lait de faire don d'une part de leur production à une association de leur choix, par l'intermédiaire de leurs entreprises laitières. Ainsi la campagne de don de lait 2019 a permis aux Restos du Cœur de collecter près de 2,7 millions de litres de lait, grâce à la générosité de plusieurs centaines d'agriculteurs et à l'appui de la filière laitière.

## **FOCUS**

### [Gare à la sédentarité !](#)

L'attention ciblée sur le lien alimentation-santé occulte parfois l'importance du mode vie. Or pour avoir un poids stable et rester en bonne forme, la qualité du sommeil et la place de l'activité physique jouent un rôle conséquent. C'est d'ailleurs l'objet du Programme National Nutrition Santé qui considère la nutrition comme regroupant l'alimentation et l'activité physique.

Après nous avoir incité à « 30 mn de marche rapide par jour », le PNNS met à présent l'accent sur le risque de rester longtemps assis(e) ou allongé(e). Parallèlement l'Organisation Mondiale de la Santé alerte sur le fait qu'à l'échelle mondiale, 80 % des adolescents scolarisés (11-17 ans) ne bougent pas assez au quotidien. Or, un mode de vie physiquement actif pendant l'adolescence améliore la santé du cœur, de l'appareil respiratoire, des muscles et des os tout en ayant des effets positifs sur le poids. Des données de plus en plus nombreuses tendent aussi à indiquer que l'activité physique améliore le développement cognitif et la socialisation. Les données actuelles laissent même penser qu'une grande part de ces effets continuent de se faire ressentir à l'âge adulte. D'où l'importance de favoriser tout ce qui peut inciter les jeunes à être actifs et prendre plaisir à bouger et faire du sport. Dès le plus jeune âge et tout au long de la vie, toutes les occasions pour se mettre en mouvement et en tirer de la satisfaction, sont donc à valoriser et encourager !

### [Lire l'étude](#)

### [Télécharger un planning personnalisé](#)

## SUR LE TERRAIN

### [Un camion atelier cuisine](#)

Lancé à l'occasion des 35 ans des Banques Alimentaires, le grand Tour de France du camion-cuisine a réuni des centaines de bénévoles et des milliers de bénéficiaires, et suscité de nombreuses vocations. Dans la dernière ligne droite, c'est la région Bretagne - Pays de la Loire qui a décroché le maillot orange et « gagné » le camion afin de proposer des ateliers culinaires tout au long de l'année.

5583 kilomètres parcourus en 217 jours, 70 ateliers cuisine organisés au cours de 35 étapes, des centaines de bénévoles et de partenaires mobilisés, des milliers de bénéficiaires réunis pour un moment convivial... Et derrière les chiffres, ce constat sans cesse réaffirmé : l'alimentation crée du lien social. Imaginé dans le cadre des célébrations du 35ème anniversaire des Banques Alimentaires, le Tour de France du camion-cuisine aura suscité à chaque étape un réel enthousiasme de la part de l'ensemble des participants, en métropole comme dans les territoires et les départements d'Outre-Mer traversés.

### [Lire l'article](#)



4 personnes



30 minutes



Facile

## Côte cuisine

# Gratin de chou fromager

## Ingrédients



1 chou-fleur  
et/ou quelques têtes de brocolis



400 g de pommes de terre



20 cl de crème fraîche liquide



1 oignon



1 reblochon ou fromage à raclette  
ou reste de fromage en lamelles

## Préparation

1

Pelez les pommes de terre coupez-les en rondelles et découpez le chou en fleurettes.



2

Faites cuire les pommes de terre et le chou



3

Pelez l'oignon, et coupez-le en rondelles. Réservez.



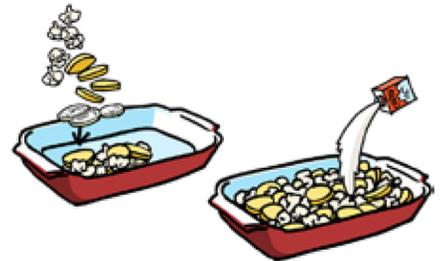
4

Faites préchauffer le four à 180°C.



5

Dans un plat à gratin répartissez l'oignon, le chou et les pommes de terre et. Puis versez la crème.



6

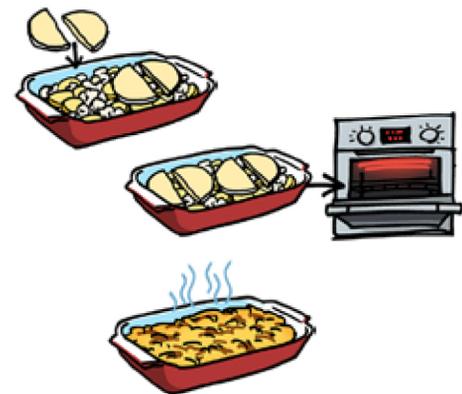
Avec un reblochon, coupez-le en deux. Recoupez chaque moitié dans l'épaisseur.

Si vous le souhaitez vous pouvez ensuite recouper chaque morceau en deux ou trois.



7

Déposez les morceaux de reblochon sur le dessus du plat et enfournez pour 15 à 20 mn, le temps de faire fondre le fromage.



### ASTUCE MICRO-ONDES :

Placez les pommes de terre (découpées en rondelles) et le chou dans un plat avec un fond d'eau. Recouvrez le plat d'un film alimentaire (spécial micro-ondes), avant de lancer votre four à puissance maximale pendant 7 à 12 minutes (en fonction de la quantité de pommes de terre et de leur calibre, testez la cuisson au bout de 5 mn).

## Infoplus

Un gratin pomme de terre -légumes, parfait pour un plat complet.

À accompagner d'agrumes – clémentines ou salade d'oranges – pour un repas équilibré.