



Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

La solidarité face à la crise sociale engendrée par le virus

Face à la crise sanitaire, en attendant l'application des mesures d'aides financières proposées par le gouvernement, le secteur associatif s'efforce de faire front pour soutenir les plus démunis au quotidien bouleversé. Jusqu'à présent, nombreuses sont les forces mobilisées grâce à la capacité d'adaptation et l'engagement exceptionnels des équipes du secteur médico-social, des bénévoles sur le terrain. En parallèle, les éleveurs, les agriculteurs, les restaurateurs, les entreprises de l'agroalimentaire et de la grande distribution redoublent d'initiatives solidaires pour gérer les stocks qui s'accumulent et éviter le gaspillage alimentaire.

Un confinement qui creuse les inégalités de conditions de vie

Les mesures de confinement touchent de façon contrastée les populations, selon le type de logement qu'elles occupent, la composition de leur ménage, et bien entendu selon leur statut professionnel et leur niveau de vie. Selon l'Insee, plus d'un Français sur trois vit en appartement avec un accès à l'extérieur restreint, tandis que cinq millions de personnes vivent dans un logement au nombre de pièces insuffisant. Environ un couple sur dix ayant un ou plusieurs enfants de moins de 10 ans vit dans un logement suroccupé. Ce taux de suroccupation grimpe à 25% chez les familles monoparentales. Par ailleurs, dix millions de personnes, dont 2,4 millions de 75 ans ou plus, vivent seules dans leur logement. En ces temps difficiles, certaines populations se trouvent donc davantage fragilisées : **les familles monoparentales avec de jeunes enfants dans des logements trop petits, les étudiants isolés ou les personnes âgées vivant seules, dans des zones rurales éloignées des commerces d'alimentation générale. Enfin comme le souligne l'Insee, l'isolement s'avère plus important pour les personnes pauvres et les personnes handicapées, constate l'Insee. 1,7 millions de personnes habitant seules vivent sous le seuil de pauvreté en France métropolitaine. Et 7 personnes touchant l'allocation adulte handicapé (AAH) sur 10 sont isolées.**

Et si les technologies numériques peuvent faciliter l'accès à la vie économique et sociale ou permettre de rester en contact avec les siens, les populations âgées ou peu diplômées en sont davantage privées, ayant moins accès à Internet et des difficultés accrues à les mobiliser.

[Lire l'étude](#)

L'aide alimentaire en état d'urgence

Dans cette période de ralentissement de la plupart des activités économiques, le constat est sans appel : « tous ceux qui étaient un peu sur la corde raide passent malheureusement en dessous de la corde » relate Véronique Fayet, présidente du Secours catholique- Caritas France. Depuis le début du confinement, le Secours Populaire aide 20 à 50% de personnes supplémentaires dans certains départements. Et toutes les structures associatives arrivent aux mêmes conclusions : la fragilité d'un nombre croissant de personnes soutenues localement par les services sociaux des mairies et les associations, associé à une recrudescence d'aide d'urgence au sein de foyers qui n'avaient pas forcément déjà recours à ces services sociaux avant la crise. Par conséquent, le maintien de l'aide alimentaire est

devenu une priorité absolue pour faire face au chômage partiel ou total, l'absence de cantine scolaire, l'isolement social.

Les mesures exceptionnelles mises en œuvre par l'Etat portent sur :

- **les dons et la collecte de denrées alimentaires qui ont élargis à toutes les associations et non plus aux seules associations habilitées au titre de l'aide alimentaire. Les contrôles sont levés tant que durera l'épidémie.** Les actions de distribution bénéficient de dérogations aux mesures de restriction à la circulation ;

- **la coordination au niveau national et au niveau régional de la mise à disposition des stocks proposés par une série de nouveaux donateurs : CROUS, restaurateurs ; industriels, cuisines centrales...**

- **les aides aux familles et bénéficiaires des minimas sociaux via les Caisses d'allocations familiales.**

Une mobilisation et un engagement de toute la société

Pour soutenir l'activité des associations et des structures d'aide alimentaire, le Gouvernement et les associations ont appelé à la mobilisation de la réserve sociale à travers les étudiants en travail social volontaires bénévoles des Français et un appel pour toute personne qui souhaite se porter volontaire pour intégrer la réserve civique et participer aux distributions d'aide alimentaire proche de chez elle, grâce au lien : jeveuxaider.gouv.fr

Les banques alimentaires et le Samu Social font face à une baisse drastique des approvisionnements d'aliments non périssables, dits « secs », indispensables. Pour pallier cette situation, deux appels ont été lancés :

[Voir la vidéo](#)

ACTUS

COVID 19 : fiches pratiques accessibles dans 35 langues

Health Literacy Project a élaboré des fiches informatives, faciles à comprendre, à destination de populations spécifiques comme les femmes enceintes et de différentes tranches d'âge, dès 3 ans. Ces fiches sont téléchargeables librement.

[Lire les fiches pratiques](#)

Kit transculturel pour accompagner les familles durant le confinement

Réalisé par les équipes du Professeure Marie-Rose Moro, pour les familles migrantes en cette période d'épidémie et de confinement, ce kit Il vise à aider les parents à prendre soin et à protéger leurs enfants (4 à 10 ans) pour qu'ils n'aient pas trop peur pendant cette période exceptionnelle. Un accompagnement pour s'approprier le texte est conseillé.

[Consulter le kit](#)

Inégalités sociales de santé au temps du coronavirus

La crise sanitaire révèle les inégalités sociales qui traversent notre société ainsi que les difficultés croissantes rencontrées et dénoncées par les professionnels de plusieurs champs : hôpitaux, aide sociale à l'enfance, lutte

contre la pauvreté, prisons... Au-delà du constat, il s'agit de mener une réflexion sur des pistes d'actions collectives à soutenir ou engager en promotion de la santé. L'IREPS Auvergne-Rhône Alpes en propose ici un éclairage.

[Lire l'article](#)

[Alimentation et confinement : les recommandations de l'Anses](#)

Sur la base des données scientifiques disponibles, l'ANSES fait part de ses recommandations au retour des courses alimentaires, pour la préparation et le stockage des aliments. Une infographie très concrète fait le point pour se protéger du virus et la conduite à tenir quand on en est atteint.

[Télécharger l'infographie](#)

Lire les recommandations de l'Anses :

[Coronavirus, courses, nettoyage, les recommandations de l'Anses](#)

[Eviter les toxi-infections alimentaires en confinement, les bonnes pratiques ?](#)

[Confinement et autisme](#)

Le Centre Ressources Autisme Centre Val de Loire propose un guide à l'usage des adolescents et adultes avec Trouble dans le Spectre de l'Autisme. Comment gérer le confinement avec mes particularités ? Comment gérer mon quotidien ? Trucs et Astuces. Quelles activités pour répondre à mes besoins ? Des recettes faciles et express avec des produits de base élaborées par Annabelle Boudou, ergothérapeute dans le cadre de son activité au sein d'une structure de réhabilitation psychosociale sont également disponibles.

[Lire le guide](#)

[Voir les recettes](#)

FOCUS

[Vitamine D et confinement](#)

La vitamine D est essentielle à la santé osseuse quel que soit l'âge. Elle intervient dans le fonctionnement des muscles et du cerveau (aidant notamment à préserver les capacités intellectuelles des personnes âgées) et module les défenses immunitaires.

Habituellement le printemps représente la période privilégiée pour reconstituer nos stocks de vitamine D grâce à l'exposition au soleil. Or avec le confinement, le risque est de sortir trop peu ou avec un masque. La solution ?

1. **Prendre le soleil, même à la fenêtre** : 15 à 20 mn en exposant mains, avant-bras et visage... Pour les peaux foncées -les pigments se comportant comme des filtres à UV-, l'exposition devra être plus longue.

2. **Manger des aliments riches en vitamine D :**

- Les poissons gras (y compris en conserve) : le hareng, les sardines, le saumon et le maquereau, le foie de morue,
- Les œufs (surtout le jaune)
- Les produits laitiers (lait entier et demi-écrémé, yaourts, fromages...) et les produits laitiers enrichis en vitamine D (lait, yaourt, fromage blanc)
- Le beurre et la crème fraîche

Attention ! Le recours aux compléments alimentaires afin de pallier le déficit éventuel de vitamine D doit se faire sur indication diététique ou médicale

SUR LE TERRAIN

Solidarité des producteurs agricoles et des filières alimentaires

SOLAAL est une association reconnue d'intérêt général, créée en 2013, dont la vocation est de faciliter le lien entre les donateurs des filières agricoles et alimentaires et les associations d'aide alimentaire. Elle rassemble 36 organisations issues des secteurs agricole, industriel, de la grande distribution, des interprofessions agricoles et alimentaires et des marchés de gros.

Grâce à son expertise pour organiser efficacement les dons alimentaires, dès le début de la fermeture des restaurants (restauration collective et commerciale), des marchés et de certains commerces (fromagers, vente à la coupe dans les supermarchés...), SOLAAL a d'emblée mis en œuvre la logistique indispensable pour mettre en lien les structures (associations, établissements médico-sociaux...) et les entreprises donatrices en coordonnant tous les dons dans l'urgence.

Ainsi, dans une optique de solidarité et de lutte contre le gaspillage, l'équipe de SOLAAL a activement contribué à ce que 200 tonnes de produits frais non vendus, dont 45 tonnes de lait et de fromages, aient pu d'ores et déjà être offerts, entre le 20 mars et le 1^{er} avril, aux associations caritatives, aux structures (hôpitaux, EHPAD, maisons d'accueil spécialisées...).

[Retrouvez SOLAAL](#)

[Retrouver SOLAAL sur Twitter](#)



4 personnes



30 minutes



Facile

Côté cuisine

Dessert à la semoule

Ingrédients



120 g de semoule moyenne



120 g de semoule fine



1 pot de fromage blanc ou 1 yaourt



50 g de sucre + 40g pour le sirop



1 sachet de levure chimique



1 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
ou 1 pincée de cannelle
ou 1 sachet de sucre vanillé



12 amandes ou raisins secs

Préparation

1

Préchauffer le four à 200°.



2

Dans un saladier, mélanger les deux semoules avec le fromage blanc, le sucre (3 cuillérées à soupe), la levure et le parfum choisi.



3

Mettre cette pâte dans un moule en tassant légèrement à la main.



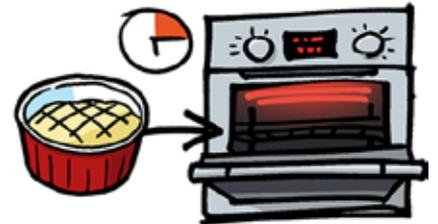
4

Faire des croisillons avec la pointe d'un couteau pour obtenir un motif en losanges.



5

Enfourner 15 minutes.



6

5 minutes avant la fin de la cuisson, décorer avec une amande au centre de chaque losange.



7

Faire bouillir 8 morceaux de sucre avec 1 verre d'eau (20 cl) pour obtenir un sirop de sucre.



8

Dès la sortie du four, arrosez le gâteau avec le sirop de sucre. Laisser refroidir et déguster.



Infoplus

Un dessert spécial confinement sans farine ni œufs. Délicieux aussi au petit-déjeuner ou au goûter pour accompagner une compote et/ou un produit laitier non sucrés.