



Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

Quel lait est adapté pour les jeunes enfants ?

Les dernières recommandations du HCSP (Haut conseil de Santé Publique) relatives à la révision des repères alimentaires pour les enfants âgés de 0-36 mois rappellent la conduite à tenir concernant le choix de lait des tout-petits.

La première année : A la naissance, l'aliment de choix est le lait maternel. Jusqu'à 4 mois révolus, le bébé se nourrit donc exclusivement de lait : maternel ou biberon de lait pour nourrissons dit 1^{er} âge.

De 4 à 6 mois révolus, l'alimentation évolue. Le lait maternel ou les préparations pour nourrissons (1^{er} âge) restent la base de l'alimentation de l'enfant. C'est l'étape de la diversification avec l'introduction d'aliments solides (purées, compotes, yaourt, fromage blanc natures...).

De 6 mois à 1 an, l'enfant alterne l'alimentation au sein ou au biberon (lait de suite ou « 2^{ème} âge ») et petits repas à la cuillère. Il est conseillé qu'il boive l'équivalent de 500 ml/j de lait, sans dépasser 800 ml.

A partir de 1 an jusque 3 ans, le lait de croissance serait à privilégier, en particulier dans les populations les plus à risque de déficience en fer (populations précaires, enfants prématurés, enfants avec peu d'appétit ou avec des consommations d'aliments source de fer limitées, retard de croissance pondérale). Si ce lait de croissance est trop onéreux pour la famille, le choix doit se porter sur le lait entier. Le pédiatre ou l'équipe de PMI seront alors vigilants pour surveiller le statut en fer et guider la diversification (en conseillant l'apport de matières grasses- huile et beurre- dans les plats).

A savoir : La substitution du lait pour nourrissons par des boissons végétales y compris celles enrichies en calcium (soja, amandes, avoine, riz...) est à proscrire avant 1 an et déconseillée au cours de la petite enfance sans avis médical.

Du biberon au petit-déjeuner partagé :

En grandissant, le jeune enfant gagnera à apprendre à boire au verre, à la tasse puis au bol. Il est donc conseillé de le familiariser à cette façon de boire en lui proposant d'abord quelques gorgées d'eau à table. Une bonne façon de l'inciter à manger comme un grand en prévision du petit-déjeuner avant d'entrer à l'école maternelle.

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=924>

ACTUS

Création du Comité national de la lutte contre la précarité alimentaire

Sous la présidence de la Direction Générale de la Cohésion Sociale, cette instance informelle réunira, dès le mois de décembre, les acteurs de l'aide alimentaire : administrations centrales et déconcentrées, collectivités et associations. Ce comité de coordination a pour objectif de dresser un état des lieux partagé et de faire le retour d'expérience de la crise du Covid-19. Il permettra aussi de capitaliser sur les bonnes pratiques mises en place à l'occasion du confinement dans le but de les renforcer.

<https://agriculture.gouv.fr/creation-et-installation-du-premier-comite-national-de-coordination-de-la-lutte-contre-la-precarite>

Une fracture sociale marquée par les inégalités de niveau de vie

En 2018, les inégalités de niveau de vie s'accroissent. L'INSEE compte 9,3 millions de personnes vivant sous le seuil de pauvreté en France, soit 14,8% de la population.

Parmi les personnes touchées par la pauvreté, on note que leur proportion augmente particulièrement chez les étudiants, les retraités et les enfants (en lien avec la composition familiale), le niveau de vie des familles monoparentales ayant été davantage pénalisé. Dans le même temps, le taux de pauvreté chez les chômeurs et les travailleurs pauvres reste stable, même si la pauvreté touche beaucoup de chômeurs.

Parallèlement les remontées du terrain indiquent que près de 8 millions de personnes pourraient avoir recours à l'aide alimentaire (contre 5,5 millions actuellement). En mai, la Fédération Française des Banques Alimentaires enregistrait déjà une hausse de 20-25 % de la demande, avec des situations bien plus graves sur certains territoires. La situation est d'autant plus préoccupante qu'une grande partie de ces nouveaux bénéficiaires pourrait avoir besoin durablement d'aide alimentaire face à la crise économique qui se profile. Il existe un lien fort entre la perte d'un emploi et le recours à l'aide alimentaire.

<https://www.vie-publique.fr/en-bref/276138-niveau-de-vie-des-inegalites-en-hausse-en-2018#xtor=EPR-696>

<https://www.banquealimentaire.org/de-nouveaux-beneficiaires-touches-par-la-crise-3361>

Gestion de l'épidémie Covid-19 et inégalités sociales de santé des enfants, leçons pour le futur

L'analyse de l'impact de la crise sur les familles et les enfants a conduit le Haut Conseil de Santé publique à formuler un ensemble de recommandations, en particulier :

- Garantir la continuité de l'accès à une alimentation suffisante aux enfants et renforcer l'accueil des enfants de moins de 3 ans.

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=896>

FOCUS

La convalescence nutritionnelle post-covid

Les personnes touchées par les formes graves de Covid sont souvent elles-mêmes des personnes à risque de dénutrition : âge supérieur à 65 ans, maladies cardiaques, pulmonaires et rénales, diabète, obésité, déficits immunitaires, cancers...A leur guérison, voire à la sortie de l'hôpital, il est donc fondamental d'être attentif à leur alimentation.

- La Covid-19 engendre une augmentation des besoins en énergie de l'organisme tandis que les symptômes (difficultés à respirer, toux perte d'odorat et de goût, parfois des diarrhées, des nausées ou des vomissements...) risquent de perturber l'appétit. L'alitement (ou le repos et l'isolement) couplé à la diminution des apports alimentaires entraînent une fonte massive des muscles et une fatigabilité accrue avec une perte de la mobilité (à cause de la diminution du tonus musculaire). Par conséquent, l'organisme est fragilisé et moins capable de se défendre face aux maladies : c'est la dénutrition, qui se surajoute à l'infection Covid et aggrave les maladies chroniques existantes, augmente la durée d'hospitalisation et aggrave le pronostic vital.

Chez les personnes en situation de surpoids ou d'obésité, la perte de poids liée au Covid19 est grave car parfois négligée. Or elle signifie également une dénutrition, souvent importante et méconnue.

La boussole pour aller mieux et récupérer et

1) Ne plus perdre de poids.

2) Reprendre du poids en mangeant suffisamment. Le principe clef est d'enrichir l'alimentation : https://www.sfnm.org/images/stories/adhInterCLANs-BZH-2014/livret_interclan.pdf

- en protéines, grâce à l'ajout de produits laitiers (poudre de lait, lait concentré entier, fromage râpé, ...) et/ou de viandes/poissons/œufs,

- en énergie, en ajoutant aux recettes un peu de matières grasses (beurre, crème fraîche, huile...), ou de fruits oléagineux (noix, noisettes...) ainsi qu'en privilégiant les desserts sucrés à base de féculents tels que gâteaux de riz ou de semoule.

3) Retrouver progressivement l'appétit, et prendre plaisir à manger comme avant en soignant la présentation tant que le goût et l'odorat sont défaillants.

<https://www.iledefrance.ars.sante.fr/covid-19-prevenir-la-denuitrition-chez-les-personnes-post-covid>

LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE FACE À LA CRISE SANITAIRE ET ÉCONOMIQUE

Une fracture sociale qui creuse les inégalités (sociales et de santé)

● L'ÉTAT DES LIEUX

+ de 50 %
à moins de 30 ans

9,3 millions

De personnes vivent
en dessous du seuil
de pauvreté
2018

10 %
à plus de 60 ans

1 jeune de moins
de 25 ans sur 4

Suite à la crise COVID

1 Français sur 3
a subi une perte de revenus

900 000 chômeurs
supplémentaires
sont attendus (UNEDIC)

5,5 millions

De bénéficiaires
de l'aide alimentaire

● HAUSSE DE LA DEMANDE D'AIDE

+30 %
Sur la France

+40 %
Dans les Bouches du Rhône
et en région parisienne

● FOCUS SUR LES DONS ALIMENTAIRES

Du 1^{er} jour de déconfinement jusque fin mai

+ 1 000 T

De produits agricoles
distribués par SOLAAL



**dont 128 T de lait
et équivalents**

(dont de nombreux fromages AOP)

**2 millions
de repas**

(correspond en 2 mois,
à la moitié
du total distribué en 2019)



Les produits laitiers
représentent



donc **13 %**
de ces dons
via SOLAAL

Malgré les dons et le plan d'urgence d'État (39 millions d'euros), la Fédération Française des Banques alimentaires (FFBA) a puisé dans ses stocks de produits secs. Son autonomie est aujourd'hui de 3 mois (au lieu de 6 mois). L'absence de collecte de printemps (appel aux dons de particuliers) pèse.

● LA FAIM GAGNE DU TERRAIN ET TOUCHE :



Jeunes de moins de 25 ans
(étudiants, alternance, jeunes diplômés,
peu qualifiés...)



Familles monoparentales



**Familles avec enfants
scolarisés**



Travailleurs pauvres
(CDD, chômage partiel...)



**Jeunes retraités,
personnes âgées isolées**

▶ Les personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire

▶ Les personnes non encore bénéficiaires de l'aide alimentaire

Toute personne à budget serré, contrainte de considérer le budget alimentaire comme variable d'ajustement pour « boucler les fins de mois »

▶ Les personnes en situation de grande précarité

● LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE EN 2020

Privations alimentaires

quantitatives

(restrictions des portions dans l'assiette, repas sautés)

qualitatives

(Prix, achat de fruits et légumes...)



6 personnes



1 heure



Facile

Côté cuisine

Moelleux aux légumes cœur fondant

Ingrédients



450 g potiron, de carottes ou de courgettes ou l'équivalent de purée de légumes



3 oeufs



250 g de farine



100 g de fromage blanc ou 2 petit-suisse ou 1 yaourt



100 g de fromage de votre choix (râpé pour de l'emmental, comté, cantal... ou en morceaux pour du fromage fondu, émiètté pour le roquefort...)



1/2 verre de lait ou de crème fraîche (10 cl)



1 cuillère à soupe de levure chimique



Sel, poivre



Beurre

Préparation

1

Éplucher, couper en morceaux et cuire les légumes, 20 minutes environ (10 mn pour les courgettes), dans un peu d'eau salée avec un couvercle.



2

Bien l'égoutter et les réduire en purée.



3

Préchauffer le four à 180°C (th.6).



4

Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc et le lait. Ajouter ensuite la farine, la levure et la purée de légumes. Assaisonner.



5

Beurrer les ramequins ou les moules à muffins.



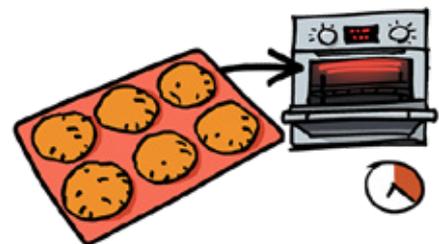
6

Remplir de la préparation jusqu'à la moitié les moules individuels. Déposer au centre une bonne pincée de fromage râpé. Finir de les remplir.



7

Enfourner pour 25-30 minutes environ



8

Servir à la sortie du four.



Infoplus

En guise d'entrée ou de plat accompagnés d'une salade, ces moelleux sont complets et équilibrés. Une façon de se régaler en utilisant un reste de légumes, des restes de fromage ou des produits laitiers à date courte.