



# Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

## Les 18-25 ans : une tranche d'âge à risque d'insécurité alimentaire ?

***La crise sanitaire amplifie les inégalités déjà présentes. Tandis que le Covid-19 touche majoritairement les personnes âgées, les jeunes adultes doivent affronter les suppressions d'emplois précaires entraînées par les mesures sanitaires. Dans ces conditions, manger et bien se nourrir relève du défi quotidien tant pour les étudiants, que les jeunes adulte, notamment les jeunes parents.***

Avant la pandémie, le taux de pauvreté touchait déjà 24 % des jeunes de la tranche des 18-25 ans (soit 10 points de plus que la population nationale). Et selon une étude de l'INSEE, suite au confinement, 8,6 % des moins de 25 ans qui avaient un travail l'ont perdu (contre 4,1 % des 25-29 ans). Or ces jeunes sont aussi les moins protégés contre une chute de leur revenu, faute d'avoir accès au RSA, dont le gouvernement a écarté l'extension malgré les demandes des associations. Seuls ceux ayant un enfant à charge, peuvent prétendre au RSA : environ 95 000 ménages de moins de 25 ans le touchaient fin 2018, dont 60 % de parents isolés. Pour les autres, il existe une version spéciale de cette prestation, le "RSA jeune actif". Seulement, pour en bénéficier, il faut avoir travaillé pendant deux ans à temps plein au cours des trois dernières années, situation rare pour les jeunes.

Selon une enquête récente effectuée par la FAGE (Fédération des Associations Générales Étudiantes), ce sont près des trois quarts des 18-25 ans qui ont rencontré des difficultés financières au cours des derniers mois, notamment pour s'alimenter correctement. Enfin un jeune sur deux estime qu'il pourrait avoir la possibilité d'être un jour confronté à une situation de précarité élevée.

Pour les jeunes actifs et à la recherche d'un emploi, la crise économique qui sévit, avec la contraction de l'emploi, de l'intérim, des petits jobs, va accroître encore ces situations de pauvreté, en creusant inévitablement les inégalités. Ce sont des centaines de milliers de jeunes, diplômés ou pas ou peu qualifiés qui risquent de se trouver sans ressources et sans filet de sécurité.

### **L'alimentation, défi quotidien**

Les produits de consommation (alimentation, habillement...) représentent la deuxième grosse charge budgétaire derrière le logement.

Avant les cours en distanciel, pour les étudiants boursiers, la mise en place du ticket RU (restaurant universitaire) à 1€ (au lieu de 3€30) et pour les plus démunis, des distributions de paniers alimentaires ou les épiceries sociales au sein des campus contribuaient à améliorer le quotidien. Heureusement les distributions perdurent, notamment dans les cités universitaires.

Pour mieux se rendre compte des contraintes budgétaires, le Secours Catholique propose de ramener le montant mensuel du reste à vivre à un montant journalier. Ainsi la moitié des personnes accueillies disposent ainsi de moins de 9€ par jour pour couvrir leurs dépenses d'alimentation, d'habillement, d'ameublement ou encore de loisirs. Un quart d'entre elles disposent de moins de 4€. À titre indicatif et sur la base des chèques-services qu'il distribue au titre de l'aide alimentaire, le Secours Catholique estime à environ 7€ par jour et par personne la dépense minimale

d'alimentation nécessaire. Pour la moitié des ménages rencontrés, et plus particulièrement pour les familles avec enfants, le reste pour vivre permet donc à peine de couvrir cette dépense minimale et pour autant vitale.

Plus les budgets sont serrés, plus les choix sont contraints et pèsent sur la qualité nutritionnelle de l'alimentation. Le retentissement à plus ou moins long terme d'une alimentation inadaptée (insuffisante ou trop calorique, plus ou moins déséquilibrée) sur l'état de santé se conjugue à un renoncement aux soins qui est croissant. Les femmes et les jeunes sont les deux groupes qui se restreignent le plus, tant sur la qualité que sur la quantité des aliments consommés. **En définitive, toutes les initiatives pour permettre aux jeunes de trouver les moyens de bien se nourrir sont donc à développer et mutualiser.** A ce titre, Santé Publique France a lancé une campagne d'information digitale à destination des 18-25 ans, en vue de leur donner quelques clés pour améliorer leur alimentation.

LIEN vers la Campagne 2.0

<https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2020/en-2-2-la-nouvelle-campagne-encourageant-les-jeunes-a-mieux-manger-avec-un-petit-budget-sans-renoncer-au-plaisir>

1. La vie étudiante au temps de la pandémie de covid-19 : incertitudes, transformations et fragilités  
<http://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2020/09/OVE-INFOS-42-La-vie-etudiante-au-temps-du-COVID-19.pdf>
2. Les jeunes face à la crise, l'urgence d'agir  
[https://www.fage.org/ressources/documents/3/6294-DP\\_13-07-20\\_Enquete\\_FAGE-IPSOS\\_Les-.pdf](https://www.fage.org/ressources/documents/3/6294-DP_13-07-20_Enquete_FAGE-IPSOS_Les-.pdf)
3. Rapport statistique annuel État de la pauvreté en France 2020.  
<https://www.secours-catholique.org/actualites/etat-de-la-pauvrete-en-france-2020>
4. Rapport sur la pauvreté en France 2020-2021  
<https://www.inegalites.fr/Le-Rapport-sur-la-pauvrete-en-France-2020-2021-vient-de-paraitre>

## Référentiel pour les petits déjeuners en zones d'éducation prioritaire et en internats

Le petit déjeuner constitue dans la journée d'un enfant, un repas important, il assure des apports nutritionnels essentiels et permet à l'enfant de poursuivre une matinée d'activités. Ce guide a donc pour but de proposer des recommandations nutritionnelles pour composer des petits déjeuners équilibrés et diversifiés dans les établissements scolaires de l'école maternelle au lycée.

[https://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2020/11/Guide-AFDN\\_petits-de%CC%81jeuners-en-restauration-scolaire\\_2020.pdf](https://alimentation-sante.org/wp-content/uploads/2020/11/Guide-AFDN_petits-de%CC%81jeuners-en-restauration-scolaire_2020.pdf)

## De nouveaux profils pour l'aide alimentaire ?

Deux études ont été menées pour répondre à une commande : qui sont les "nouveaux publics" des services d'aide alimentaire ? L'une a été conduite par le Samu social, au sein de dix lieux lors des distributions alimentaires – toutes situées à Paris, sauf une d'entre elles, sur le campus de l'université Paris 8 à Saint-Denis. L'autre enquête a été réalisée par Action contre la faim, ADSF Agir pour la santé des femmes et la Fondation de l'Armée du Salut sur un site de distribution alimentaire à Paris.

<https://www.samusocial.paris/enquete-sur-les-nouveaux-publics-des-distributions-alimentaires-et-du-115-de-paris>

<https://www.armeedusalut.fr/actualites/info/covid-19-hausse-significative-de-linsecurite-alimentaire-en-france-selon-une-etude?>

## Les inégalités sociales en temps de covid

A partir de résultats originaux provenant de l'enquête « Épidémiologie et Conditions de Vie » (EpiCoV), une analyse considère simultanément les variations sociales de différents indicateurs examinés, qui renvoient pour les uns au risque d'exposition potentielle au virus, pour les autres aux effets de la crise sanitaire sur les conditions de vie. Il en ressort que la crise sanitaire a contribué à accentuer les inégalités sociales en matière de vulnérabilité professionnelle et financière.

[https://www.iresp.net/wp-content/uploads/2020/10/IRESP\\_QSP40.web\\_.pdf](https://www.iresp.net/wp-content/uploads/2020/10/IRESP_QSP40.web_.pdf)

## Chômage et difficultés financières ont fragilisé la santé mentale durant le confinement

L'Équipe de recherche en épidémiologie sociale (Eres)\* à Paris suit 1 200 personnes recrutées dans la cohorte Tempo. Les participants sont périodiquement interrogés sur leur état de santé mentale et leur consommation de produits addictifs, au regard de leur situation professionnelle, familiale et économique. A l'issue du premier confinement, 34,3% des personnes qui avaient des difficultés financières liées au confinement présentaient des symptômes anxiodépressifs, contre 20% de celles qui n'avaient pas ces difficultés.

<https://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/chomage-et-difficultes-financieres-ont-fragilise-sante-mentale-durant-confinement>

## Animation autour du covid-19

Cette boîte à outils s'adresse aux intervenants professionnels, aux bénévoles et aux étudiants en santé qui agissent auprès de publics d'adultes en situation de précarité.

<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/maladies-et-infections-respiratoires/infection-a-coronavirus/documents/outils-d-intervention/covid-19-animer-des-activites-d-education-en-sante-avec-des-personnes-en-situation-de-precarite>

### Les aliments ultra-transformés moins chers que les aliments à cuisiner

La définition la plus récente (2017) présente les aliments ultra-transformés (AUT) comme des formulations industrielles élaborées, contenant au minimum 5 ingrédients tels que des graisses, du sucre, du sel et surtout des additifs non utilisés en cuisine domestique.

Il a été démontré qu'une consommation importante d'AUT est corrélée à une ingestion élevée de sucres et consommation faible de fibres. Mais aucune association significative n'a été mise en évidence entre la consommation d'AUT et l'indice de masse corporelle dans deux grandes études récentes, française et britannique.

Une étude belge (1) a évalué le prix des régimes alimentaires comportant plus ou moins d'aliments ultra-transformés. Il en ressort que les aliments ultra-transformés sont clairement moins chers (0,55€/100 kcal) que les aliments peu ou pas transformés (1,29€/100 kcal). Les familles bénéficiant d'un faible revenu choisiront donc une alimentation conforme à leur budget. L'alimentation ultra-transformée serait alors préférée à des produits sains peu transformés.

Il apparaît également que la consommation de produits alimentaires ultra-transformés est plus élevée chez les enfants. Or, un statut socioéconomique bas est associé à une augmentation du risque d'obésité infantile. [Ce lien complexe a été analysé](#)\* et s'explique par des comportements défavorables à la santé, un environnement obésogène ou encore un stress chronique générateur de troubles métaboliques.

Compte tenu des résultats de cette étude, les auteurs conseillent de rendre les produits ultra-transformés moins intéressants financièrement, comme c'est le cas dans certains autres pays (Royaume-Uni, Hongrie, etc.). Et parallèlement ils évoquent que les produits peu ou pas transformés, puissent à leur tour, être rendus plus intéressants sur le plan financier. **En attendant des politiques publiques dans ce sens, considérons le critère majeur qu'est le prix dans les choix alimentaires des populations à budget restreint avant de stigmatiser les habitudes d'achat et de consommation.**

1. Vandevijvere, S.; Pedroni, C.; De Ridder, K.; Castetbon, K. The Cost of Diets According to Their Caloric Share of Ultraprocessed and Minimally Processed Foods in Belgium. *Nutrients* 2020, 12, 2787. <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/9/2787>



1 à 4 personnes  
selon les gourmands  
ou 20 chocolats



30 minutes



Facile

## Côté cuisine

# Chocolats mendiants maison

## Ingrédients



200 g de chocolat  
ou 100 g + 100 g de chocolat  
(noir, lait, blanc, au choix)



Fruits secs au choix :  
raisins secs, abricots, figes...



Un mélange de fruits oléagineux non salés  
au choix : noix, noisettes, amandes,  
noix de coco (en lamelle ou en poudre)

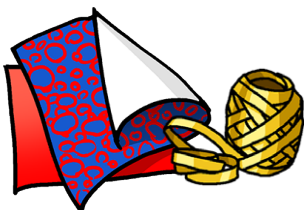
## Matériel



2 briques de lait vides et propres



2 boîtes de camembert

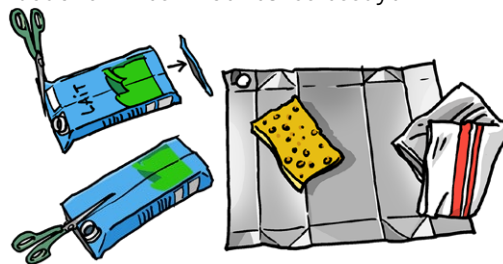


Papier coloré (cadeau, magazine...)  
et ruban cadeau

## Préparation

1

Découper les briques de lait, pour les rendre planes. Éventuellement retirer le bouchon. Les rincer et les essuyer.



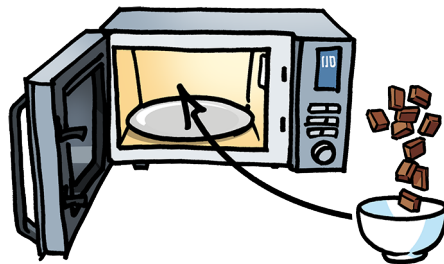
2

Découper les fruits secs en petits morceaux. Mettre les différents ingrédients dans des ramequins. Installer à côté les briques de lait comme un « plaque » de travail.



3

Casser les chocolats et les faire fondre séparément au four micro-ondes ou au bain-marie.



4

Avec une petite cuillère, déposer le chocolat fondu sur la brique en espaçant de quelques centimètres.



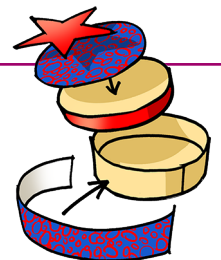
5

Parsemer chaque mendiant d'un choix de 2 ou 3 ingrédients, en variant les possibilités. Mettre les plaques au frais pendant 20 mn minimum.



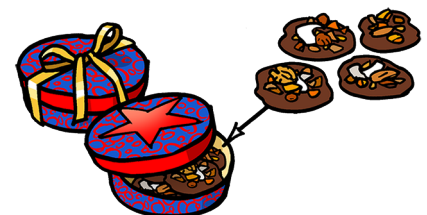
6

Décorer les boîtes de camembert.



7

Retirer les mendiants de la brique. Garnir les boîtes cadeau.



## Infoplus

*Cette technique d'utilisation du revêtement anti-adhésif de la brique de lait facilite le démoulage et permet d'obtenir des palets de chocolats tout lisses (en dessous) et brillants. Des mendiants simples à réaliser, dignes de professionnels, dont le faible coût de revient dépend des ingrédients sélectionnés.*