



# Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

**AVEC LA CRISE COVID 19,  
DE PLUS EN PLUS DE MONDE  
CHANGE DE BANQUE**



## L'aide alimentaire en temps de COVID 19



Tous les deux ans, l'institut CSA réalise une étude pour les Banques Alimentaires, afin de définir le profil des bénéficiaires de l'aide alimentaire et de proposer des solutions adaptées. Menée du 30 septembre au 10 novembre 2020 auprès de 1000 bénéficiaires des associations partenaires de la Fédération Française des Banques Alimentaires, cette étude éclaire et permet de mesurer l'impact de la crise sanitaire sur la précarité alimentaire.

Dans le contexte actuel, les Banques Alimentaires sont de plus en plus sollicitées, et voient le profil des bénéficiaires évoluer (travailleurs pauvres, personnes diplômées). À l'heure où le "chèque alimentaire" suscite le débat, il est important de souligner que 66% des bénéficiaires interrogés souhaitent être accompagnés. Aussi, il apparaît difficile de penser que l'aide alimentaire puisse être dématérialisée et/ou soustraite au lien humain nécessaire aux personnes en situation de précarité. "Pour les Banques Alimentaires, la mise à disposition de denrées alimentaires doit être considérée comme essentielle au lien social dans un processus d'accueil, d'écoute et d'accompagnement afin de favoriser le retour à l'autonomie des personnes soutenues, en leur redonnant pleinement confiance en eux-mêmes et en leurs capacités." Claude Baland, Président de la Fédération Française des Banques Alimentaires.

[Lire l'étude](#)

### **Opération lait du cœur : 1 million de litres de lait offerts pour la distribution alimentaire**

Une chaîne de solidarité exceptionnelle des acteurs de territoire a permis d'offrir un million de litres de lait offerts par 133 producteurs au réseau national des Banques Alimentaires. Après avoir répondu à un besoin régional de fourniture de 50 000 litres de lait pour les Banques Alimentaires des six départements du Centre-Val de Loire, financés sur les crédits de la stratégie de lutte contre la pauvreté, le groupe LSDH (Laiterie de Saint-Denis-de-l'Hôtel), a initié une extraordinaire chaîne de solidarité. Producteurs locaux, salariés de la laiterie, imprimeurs, transporteurs se sont mobilisés.

Cette opération dénommée Lait du cœur a débuté en janvier 2021 avec le départ des premiers camions du Loiret vers la France entière. Les livraisons ont été opérées ensuite au fur et à mesure des besoins des différentes régions. La matière première a été fournie par l'ensemble du réseau de producteurs qui s'est chargée de la collecte et de la mise en briques. « La banque alimentaire manque souvent de lait, et le contexte sanitaire a encore accru la précarité. C'est la première fois qu'on a cette chaîne de solidarité, qui va du producteur au fabricant, en passant par les transporteurs, jusqu'aux bénévoles ensuite des Banques Alimentaires, qui vont distribuer ces briques à ceux qui en ont besoin. » déclare Claude Baland, Président de la Fédération des Banques Alimentaires.

[Lire l'article](#)

### **Aide alimentaire : habilitations régionales 2021**

La Direction régionale et départementale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale (DRDJSCS) Auvergne-Rhône-Alpes lance la campagne régionale d'habilitation des personnes morales de droit privé pour recevoir des contributions publiques destinées à la mise en œuvre de l'aide alimentaire. Les dates limites d'envoi des dossiers sont fixées au :

- 30 avril 2021 pour la 1ère campagne.
- 31 octobre 2021 pour la 2ème campagne.

[Lire le dossier](#)

### **Manger dans la rue. Approche anthropologique d'une pratique sociale impossible**

Manger ou se nourrir, occupe une place fondamentale dans l'ensemble des actes sociaux les plus ordinaires. C'est même un marquage social déterminant qui touche à des domaines comme l'identité, l'altérité, la culture, l'art, la religion. Ainsi, manger dans la rue, lorsqu'on est une personne sans-abri, oblige à une réflexion qui redéfinit anthropologiquement une pratique sociale qui en principe s'inscrit dans une forme de rite de commensalité. Dès lors, que veut dire partager un repas ? Que veut dire manger seul ? Que veut dire la convivialité ?

[Lire l'article](#)

### **L'expérience alimentaire au sein des maisons relais**

À travers les témoignages d'hôtes de maisons relais ainsi que de résidents, cet article entend rendre compte de la démarche des repas collectifs menée dans les maisons relais gérées par les professionnels de La Sauvegarde du Nord. Cette étude de cas permet de nourrir la réflexion sur le rapport entre alimentation et précarité et soulève la question de savoir comment se saisir de la question de l'alimentation comme levier de socialisation.

[Lire l'article](#)

## FOCUS

### **Incitons à l'action : non à la sédentarité !**

**Sédentarité, inactivité physique, surpoids et obésité progressent, chez les adultes comme chez les enfants. Il s'agit d'un problème majeur de santé publique. Un collectif d'experts du sport santé souhaite la promotion de pratique de l'activité physique devienne une Grande Cause Nationale.**

L'activité physique, quelle que soit son intensité, permet de lutter contre les effets néfastes pour la santé de la sédentarité et de l'inactivité. Et quel que soit l'âge de la personne, quel que soit son état de santé et quelle que soit la maladie considérée ou le handicap, les bienfaits d'une activité physique adaptée et modérée sont maintenant démontrés.

Réunissant une vingtaine de personnalités issues du monde médical et sportif (Michel Cymes, l'ex-ministre Valérie Fourneyron, l'ex-rugbyman Marc Lièvremont...), le collectif « Pour une France en forme », s'inquiète des conséquences de la pandémie sur la santé physique, psychique et sociale des individus. Leur mot d'ordre : encourager chacun à effectuer trente minutes d'activité physique par jour, d'autant plus en cette période de couvre-feu, voire de confinement régional.

Il reste donc à passer à l'action et à (re) faire bouger les Français. C'est l'affaire de tous. Pour provoquer ce passage à l'acte, le Collectif nous livre 11 pistes d'actions, visant tous les publics.

[Lire les propositions](#)

## SUR LE TERRAIN

### **Migrations, précarités et aides alimentaires : comment se familiariser à de nouveaux aliments ?**

La culture culinaire d'une région intègre les héritages du passé et expériences du présent, à l'image de ses ressources et contraintes. Si les voyages sont propices à la découverte de nouvelles saveurs, le contexte migratoire est souvent associé au maintien des habitudes alimentaires du pays d'origine, marquant le rattachement à l'identité nationale. Vu le flux important de demandeurs d'asile en France, leur grande précarité et dépendance des dispositifs d'aide, une étude a exploré les modalités d'adaptation de la structure associative aux demandes d'un public émergent.

D'après les responsables et bénévoles, le principal, voire seul frein empêchant des bénéficiaires d'origine étrangère d'emporter des produits auxquels ils n'étaient pas familiers était leur méconnaissance de celles-ci, voire leur manque de curiosité : des comportements et attitudes souvent critiqués. Pourtant, l'enquête au sein de l'association, notamment par les données longitudinales que l'enquêtrice a recueillies à l'occasion de visites répétitives d'une même personne du service d'aides alimentaires, montrent qu'une proportion importante de bénéficiaires emportait certains produits qui lui étaient méconnus au départ, au fur et à mesure de son adaptation aux produits locaux et aux denrées proposées par l'association. Citons-en des variétés de fruits, de viennoiseries ou de crème-desserts, ainsi que de fromages frais ou à tartiner : des denrées caractérisées par un goût sucré pour les premiers, et un goût légèrement acide pour les derniers. Ainsi, les denrées répugnées et non emportées par les bénéficiaires d'origine étrangère comprenaient des fromages à goût prononcé comme le camembert, le bleu ou le munster, et des légumes ayant un goût particulier, notamment amer, tels que les endives, les choux de Bruxelles, les choux, l'artichaut ou les asperges. En parallèle, une proportion importante de ces bénéficiaires, notamment ceux récemment arrivés en France, ne connaissait et donc n'emportait pas certains des fruits et légumes proposés par

l'association, dont certains étaient considérés par les Français comme des marqueurs de l'appartenance à une catégorie aisée. Citons les pêches, la nectarine, les abricots, les kakis. Ces données d'observation rappellent, voire confirment les données bibliographiques indiquant qu'au-delà d'une question purement subjective, une préférence gustative est façonnée et développée dès le plus jeune âge, en fonction des goûts et des saveurs contactés, et qu'elle est à l'image des habitudes alimentaires nationales ou régionales. Ainsi, si le goût sucré est généralement hautement apprécié de toutes les populations, expliquant l'appréciation d'une proportion importante des bénéficiaires d'origine étrangère des « nouveaux produits » à goût sucré, ce n'est pas le cas du goût amer prononcé dans les légumes et fromages répugnés des étrangers mais dont le goût est apprécié des Français.

Il ressort donc qu'une meilleure adaptation aux demandes et besoins d'un public émergent s'avère possible et envisageable, même avec les moyens limités dont dispose la majorité des associations caritatives. Ainsi, si l'adaptation aux denrées locales peut être facilitée par la dégustation des denrées non connues ou la distribution de recettes, les associations caritatives pourraient également agir pour diminuer les répercussions d'interdits ou tabous liés aux religions sur les choix alimentaires et in fine le statut nutritionnel de bénéficiaires, sans pour autant s'engager dans des dépenses supplémentaires. Elles pourraient ainsi, par exemple, être plus flexibles vis-à-vis des personnes n'emportant pas de produits carnés en leur autorisant à emporter des quantités de produits de la pêche ou de produits laitiers supérieures aux « quantités maximales autorisées », ce qui leur fournirait, malgré tout, des sources de protéines d'origine animale, donc équivalents nutritionnellement, ainsi que des vitamines et des minéraux. Si un tel changement dans le fonctionnement de l'association requiert une adaptation de la part des bénévoles et une gestion différente des stocks, elle semble complètement envisageable par une association qui, comme celle où a été menée l'enquête, permet aux personnes assistées de choisir les denrées qu'elles désirent emporter.

[Lire l'étude](#)



6 personnes



Rapide



Facile

## Côté cuisine

# Cake de lentilles au cœur de chèvre

## Ingrédients



1 grande boîte de lentilles  
(ou 500g de lentilles cuites)



3 œufs



1 bûche de chèvre (200 ou 300g)



1 yaourt  
ou ½ brique de crème liquide (125 ml)



3 cuillères à soupe rases  
de maïzena (30g)  
ou 1/2 pot de yaourt rempli de farine (50g)



1 sachet de levure



Beurre (pour le moule)



Sel, poivre



10 cerneaux de noix ou noisettes

## Préparation

1

Allumer le four (190°)



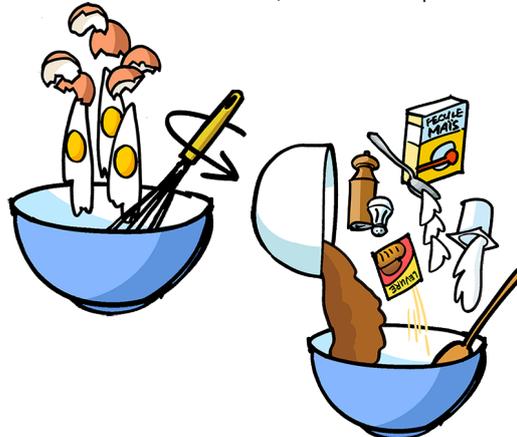
2

Egoutter les lentilles  
et les mettre en purée.



3

Dans un saladier casser et battre les œufs, ajouter le yaourt, la maïzena, la levure et les lentilles, le sel et le poivre.



4

Beurrer un moule à cake.



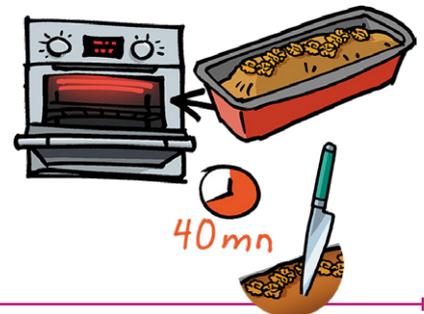
5

Verser la moitié de la pâte, déposer la bûche entière au centre du moule et recouvrir du reste de la pâte. Ajouter les noix sur le dessus.



6

Mettre au four 40 mn.  
Vérifier la cuisson de la pâte  
avec une pointe de couteau.



7

Servir chaud ou  
laisser refroidir.



## Infoplus

*Servi avec de la salade, c'est une façon de découvrir comment composer avec une base de légumes secs, un délicieux plat qui est complet, équilibré et bon marché.*