

## A LA UNE



### la précarité alimentaire en France, en 2021



En **2021**,  
**21%** du budget  
des français  
pour l'alimentation  
(achat de produits alimentaires,  
boissons & restauration hors domicile)

Contre  
**42%**  
en **1950**

#### Répartition des dépenses des ménages par types d'aliment :



#### Budget nécessaire (par mois) 5 fruits et légumes pour une famille pour respecter le PNNS de 4 personnes (2 adultes - 2 enfants)

**99€**

Famille à 1 adulte  
du prix le plus bas

**112€**

Famille qui ne consomme  
pas de bio et mixe  
les produits français  
et étrangers

**118€**

Famille simple du cultivé  
en France, qui n'achète  
que des produits français

**195€**

Famille adéquate  
du « tout bio »

**1** Français  
sur **5**

saute certains repas  
pour des raisons financières  
dont **34%** des moins de 35 ans

**30%** des Français  
ont des difficultés  
pour se procurer une  
alimentation saine  
avec **trois repas**  
par jour

**62%**



des parents vivant sous le seuil  
de pauvreté se privent souvent  
pour leurs enfants

Plus de  
**9.3** millions de pauvres  
vivent sous le seuil  
de pauvreté\*

#### \*Seuil de pauvreté (2018)



**1063€**

Personnes seules



**1381€**

Familles monoparentales  
avec un enfant de < 14 ans



**1594€**

Couples sans enfant



**2231€**

Couples avec deux enfants  
de < 14 ans



**2657€**

Couples avec deux enfants  
de > 14 ans

## ACTUS

### Les agriculteurs ont du cœur : 10000 l de lait offerts à la BA

Lors du 35<sup>ème</sup> salon international de l'élevage (Space), organisé en septembre 2021 à Rennes, près de 350 vaches laitières sont traitées chaque jour, soit environ 30 000 litres de lait produits durant cette semaine au Parc-Expo de Rennes. A l'initiative de l'association **Les agriculteurs ont du cœur**, et en lien avec Solaal, la traite d'une journée a été offerte à la Banque alimentaire par les éleveurs du Space. Près de 10 000 litres de lait vont ainsi être transformés en produits laitiers gratuitement par Lactalis (qui achète d'ordinaire le lait du salon). 250 000 personnes bénéficiaires de la quinzaine de Banques alimentaires du Grand Ouest pourront ainsi les recevoir. Essentiels pour assurer une alimentation variée et de qualité, les dons de produits agricoles ont besoin d'être « renforcés ».

[Lire l'actualité](#)

[Lire l'article](#)

### Politique d'aide alimentaire

Pour renforcer l'engagement de la Stratégie de prévention et de lutte contre la pauvreté et sur la lutte contre les inégalités dès le plus jeune âge, la garantie des droits fondamentaux des enfants et la réduction des privations au quotidien, trois mesures concrètes qui ont fait leurs preuves, ont été renforcées :

- **Les petits déjeuners gratuits à l'école** : Près de 90 000 élèves ont bénéficié de ces distributions sur l'année scolaire 2020-2021 malgré les contraintes sanitaires (Pour mémo : Près de 155 000 enfants ont bénéficié de ces petits déjeuners sur l'année scolaire 2019-2020 dans près de 1400 écoles). L'État avait, dès la rentrée 2020, augmenté son aide aux collectivités de 1€ par petit-déjeuner à 1,3€ en métropole et 2€ en outremer. Avec l'appui des élus et des services territoriaux, il compte multiplier par trois le nombre d'écoles bénéficiaires au cours de l'année 2021-2022.

- **La tarification sociale des cantines scolaires** : depuis la mise en place de cette mesure en avril 2019, ce sont près d'1,9 millions de repas à 1€ ou moins qui ont été servis aux enfants des familles modestes. Face aux demandes des collectivités, en avril 2021 l'État a augmenté son soutien financier de 2 à 3€ par repas au tarif social et multiplié par trois le nombre de collectivités désormais éligibles.

- **Le programme Malin** : accompagnant 28 000 enfants depuis 2012 sur des enjeux d'inégalités sociales de santé, il permet à des familles en difficulté de bénéficier d'une offre de produits alimentaires de qualité et à bas prix pour les femmes enceintes et les enfants âgés de 0 à 3 ans et de conseils accessibles sur la nutrition. Après avoir été testé sur 14 territoires, il a été généralisé à toute la France en juin 2021 avec pour ambition de pouvoir toucher à terme plus de 160 000 enfants.

Pour aller plus loin :

[Consulter le programme Malin](#)

[Lire les actualités](#)

### EKI, c'est quoi ?

L'Adapei de Loire Atlantique a développé une application mobile simple destinée à un public adulte en situation de Handicap intellectuel, pour les aider à la fois dans leur liste de courses, la gestion du budget et l'identification de la qualité nutritionnelle des aliments.

[Découvrez ici la vidéo de démonstration](#)

## **[Etat des lieux de l'insécurité alimentaire dans le monde](#)**

Le rapport conjoint de la FAO, le FIDA (Fond International pour le Développement Agricole), l'UNICEF, le PAM (Programme Alimentaire Mondial) et l'OMS présente la première évaluation mondiale de l'insécurité alimentaire chronique au cours de l'année où la pandémie de COVID-19 est apparue et s'est propagée à travers le monde.

[Lire le résumé](#)

## **[Kit anti-couacs pour les pros](#)**

Guide à destination des professionnels qui veulent mener des actions de promotion de la santé sur le thème de la nutrition.

[Consulter le kit anti-couacs](#)

## **[Simple comme bonjour](#)**

Premier programme pédagogique dédié à la grande exclusion, élaboré par des professionnels du secteur, mais surtout par les personnes de la rue !

Des vidéos, des interviews, des témoignages et un guide pour aller à la rencontre des personnes sans abri.

[Pour aller plus loin](#)

[Pour télécharger le guide](#)

## FOCUS

### Insécurité alimentaire et apports nutritionnels chez l'enfant et l'adolescent(e)

Une personne est dite en situation d'insécurité alimentaire lorsqu'elle n'a pas, à tout moment, un accès physique et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive lui permettant de satisfaire ses besoins énergétiques et ses préférences alimentaires pour mener une vie saine et active. Une étude utilise les données transversales des enquêtes NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) 2011 à 2016, représentatives de la population des Etats-Unis, pour examiner les liens entre l'insécurité alimentaire et les apports nutritionnels chez 9147 enfants âgés de 1 à 18 ans.

Les résultats montrent que **11,9 % des garçons de l'échantillon et 10,8 % des filles se trouvent dans une situation d'insécurité alimentaire**. Aucune différence significative n'a été mise en évidence entre ces enfants et le reste de l'échantillon concernant l'énergie totale ingérée, la part des macronutriments dans la ration énergétique, la quantité de fibres ingérée et la qualité globale de l'alimentation.

Si l'on examine les apports en micronutriments, il apparaît que les filles et les garçons en situation d'insécurité alimentaire présentent, comparativement aux autres enfants de l'échantillon, **un risque augmenté d'avoir des apports en vitamine D et en magnésium en dessous des recommandations**.

Chez les filles uniquement, **le risque de présenter des apports en calcium en dessous des recommandations est aussi plus élevé en situation d'insécurité alimentaire**. Le fait d'être en situation d'insécurité alimentaire ne semble par contre pas être associé aux apports en folates, vitamine C, fer, zinc, potassium et sodium.

Les auteurs mettent en lumière le fait que **ce sont les adolescentes âgées de 14 à 18 ans, en situation d'insécurité alimentaire, qui sont les plus à risque de présenter des apports inadéquats en micronutriments**. On note en particulier, dans cette population, 92,8 % d'entre elles, ayant des apports en vitamine D en dessous des recommandations.

Pour conclure, cette étude américaine montre que les enfants en situation d'insécurité alimentaire, s'ils ne présentent pas des apports en énergie et macronutriments diminués, sont par contre plus à risque d'avoir des apports bas en certains micronutriments. Ceci fait écho à la notion mise en avant par l'UNICEF de troisième fardeau de la malnutrition : le risque de manger suffisamment mais avec des apports déficients en micronutriments. Les auteurs relèvent le besoin d'interventions nutritionnelles ciblées dans cette population. A noter que les mineurs issus de familles monoparentales représentent 40% des bénéficiaires des Restos du cœur en 2020, en France.

JUN, S. COWAN, AE. DODD, KW. « et col. » Association of food insecurity with dietary intakes and nutritional biomarkers among US children, National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2011–2016. The American Journal of Clinical Nutrition, 2021, nqab113, doi: 10.1093/ajcn/nqab113

## SUR LE TERRAIN

### Des repas anti-gaspi et solidaires à Bordeaux

L'association bordelaise **Still A Meal (SAME)** répond à une double mission : réinsérer des mères isolées tout en créant une structure de collecte et de lutte contre le gaspillage alimentaire.

Portée par l'association bordelaise REVIE (revalorisation - insertion – emploi), SAME a remporté le prix Gabriel 2021, décerné par l'association Live for Good qui accompagne les jeunes créateurs d'entreprises de tous horizons dans le secteur de l'Économie Sociale et Solidaire. Ce prix récompense chaque année six jeunes (sur plus de 200 candidatures issues de la France entière) qui entreprennent pour le bien commun. Chloé Amiel, fondatrice de l'association SAME – Still A Meal, a fait partie des six lauréats. Elle a ainsi remporté une bourse de 10.000€ et un an d'incubation pour continuer à développer son projet.

Chaque jour, l'équipe de bénévoles collecte les invendus de fruits et légumes que la Banque Alimentaire ne peut pas distribuer sous forme d'aide alimentaire et les transforme en succulents menus (entrée, plat dessert). En vente à emporter ou en livraison, cette offre de restauration vertueuse propose, pour 12 €, une formule menu anti-gaspi, qui change tous les jours du lundi au vendredi.

En plus de sauver ces aliments du gâchis, cette activité permet de proposer des parcours d'insertion d'un an aux mères isolées en situation de grande précarité, accueillies en foyer maternel. L'objectif est de les former aux métiers de bouche et de les soutenir afin qu'elles s'insèrent durablement, autant professionnellement que socialement. Elles bénéficient d'un CDD Parcours Emploi Compétences, et donc d'un salaire, d'un accompagnement technique et d'un accompagnement socioprofessionnel pour lever leurs principaux freins à l'insertion.

Le projet s'est construit en tenant compte des contraintes des mères de familles monoparentales. Ainsi, les conditions de travail (9h30 à 15h30) sont adaptées aux horaires des écoles et des crèches. Elles bénéficient d'une semaine de 8 semaines de congés au lieu des 5 semaines réglementaires. Chaque mère employée bénéficie d'un Contrat de 25 heures hebdomadaires sur 1 an. L'ambition sur 5 ans de création est de salarier au minimum 8 mères isolées avec un impact positif de la vie de 3 familles.

Pour sécuriser chaque parcours et acquérir une certaine stabilité, il a été décidé de laisser une année à chaque femme pour gagner de la confiance en soi et sortir partiellement de l'isolement avant de quitter le Foyer Maternel. Forte de cette année d'expérience professionnelle, chaque mère sera ensuite accompagnée (en collaboration avec la MDSI ou des associations d'aide à la réinsertion professionnelle) pour trouver un emploi dans une autre structure, afin que d'autres mères isolées puissent bénéficier du projet. Une culture d'entreprise basée sur la bienveillance, le respect, la valorisation de la personne sera imposée au sein de la future structure.

Soupe, salade, lasagne, quiche, risotto, wok, tajine, gratin, cake, gâteau, muffin, crumble, tarte, tartelette autant de recettes végétariennes qui permettent à certains de se régaler à petit prix, avec bonne conscience, tandis que l'horizon de familles monoparentales s'éclaircit. Et en prime, il est proposé de commander un menu suspendu. Le principe est simple : pour 3€, on réserve un repas complet qui sera distribué à une personne en situation de précarité.

[Contact](#)



6 à 8 personnes



15 minutes



Très facile

## Côté cuisine

# Gaspacho blanc

## Ingrédients



150 g de pain rassis



150 g d'amandes ou de poudre d'amande



200 ml de lait



5 c. à soupe d'huile d'olive



1 petite grappe de raisin



2 à 3 gousses d'ail



2 c. à soupe Vinaigre (cidre, balsamique...)



500 ml d'eau

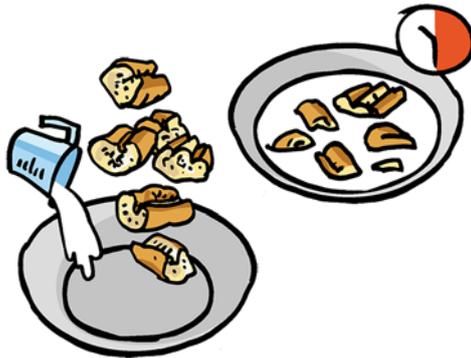


Sel et poivre

## Préparation

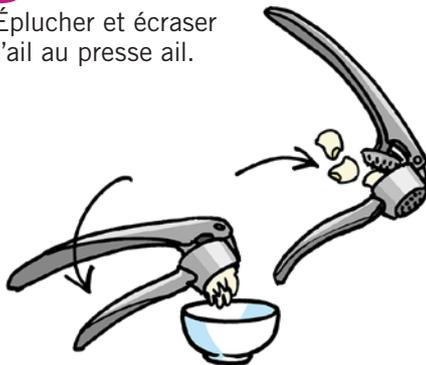
1

Faire tremper le pain dans le lait pendant 30 mn minimum.



2

Éplucher et écraser l'ail au presse ail.



3

Mixer les amandes dans l'eau avec le vinaigre.



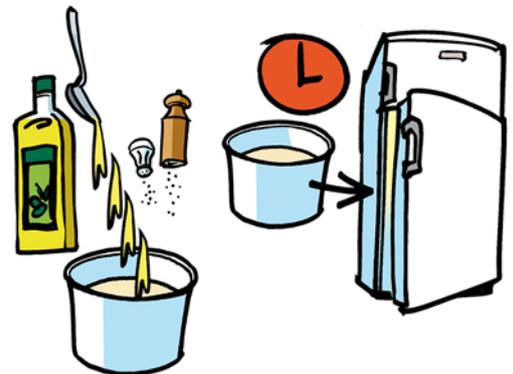
4

Ajouter le pain mouillé, le lait, l'ail écrasé et mixer à nouveau. Ajouter de l'eau pour une texture plus veloutée.



5

Ajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer, et laisser au réfrigérateur 1h minimum.



6

Au moment de servir, laver les grains de raisin. Servir en verrine avec un grain de raisin sur le dessus et une goutte de l'huile d'olive restante en filet.



## Infoplus

Facile et rapide à préparer, voici une recette anti-gaspi désaltérante qui change pour l'apéro.