

A LA UNE



L'insécurité alimentaire associée à un double fardeau nutritionnel chez les enfants

Les enfants vivant dans un foyer en situation d'insécurité alimentaire présentent des risques augmentés de dénutrition en dessous de l'âge de 2 ans et d'obésité à partir de 5 ans et plus.

Les enfants âgés de 2 à 5 ans, vivant dans les familles à plus faibles revenus, présentent des apports diminués en fibres et en calcium, ainsi qu'une qualité globale de l'alimentation plus basse.

Quels sont les liens entre l'insécurité alimentaire des foyers et les caractéristiques anthropométriques des enfants ?

Une étude (1) a utilisé les données des enquêtes NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) 2011 à 2014, portant sur 4121 enfants âgés de moins de 7 ans, classés dans différentes catégories des foyers en situation de : sécurité alimentaire (65,3 %), d'insécurité alimentaire (21,0 %) ou dans une situation intermédiaire (13,7 %).

Des analyses complémentaires mettent en lumière le fait que, chez les enfants de moins de 2 ans, une situation d'insécurité alimentaire familiale est associée à une hausse du risque de présenter un poids corporel insuffisant. En revanche, chez les enfants de plus de 5 ans, l'insécurité alimentaire est associée à une augmentation du risque de présenter une obésité.

Le niveau de revenus d'une famille a-t-il une influence sur la qualité des apports nutritionnels chez l'enfant ?

C'est la question à laquelle tente de répondre une autre étude (2) basée sur les données des enquêtes NHANES concernant 2249 enfants âgés de 2 à 5 ans qui ont été classés dans la catégorie des familles à faibles revenus (n = 1145) ou celle des familles à revenus moyens et élevés (n = 1104).

Il en ressort que les enfants âgés de 2 à 5 ans, vivant dans les familles à plus faibles revenus, présentent une consommation diminuée de féculents complets et de fruits ainsi qu'une tendance à consommer moins de produits laitiers. Il en résulte un apport plus bas en fibres et en calcium ; ainsi qu'une qualité globale de l'alimentation, évaluée par le score HEI-2015 (Healthy Eating Index 2015), diminuée. Les auteurs suggèrent de promouvoir, dans cette population, la consommation de lait, de fruit et de légumes frais et secs, de féculents, de préférence complets, afin d'améliorer la qualité globale de leur alimentation

(1) TAYIE, FA. LAMBERT, LA. ARYEETEY, R. « et col. » Anthropometric characteristics of children living in food-insecure households in the U. Public Health Nutrition, 2021, 24, 15, p. 4803-4811 (doi: 10.1017/S1368980021002378).

(2) FADEYEV, K. NAGAO-SATO, S. & REICKS, M. Nutrient and food group intakes among U.S. children (2–5 years) differ by family income to poverty ratio, NHANES 2011–2018. International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, 18, 11938, doi: 10.3390/ijerph182211938.

[Lire la brève](#)

[Lire la brève](#)

ACTUS

Solidarité au Salon international de l'agriculture (SIA)

Lors du SIA 2022, SOLAAL a organisé un Challenge de la solidarité. Du 26 février au 6 mars, les exposants, ainsi que les agriculteurs de toute la France étaient invités à donner des produits à destination des associations d'aide alimentaire. L'ensemble des dons et promesses de dons qui ont été déclarés durant cette période en France a atteint près de 300 tonnes de produits frais (fruits et légumes, produits laitiers...). Et le 03 mars, une chaîne humaine du don agricole, constituée de 300 personnes, a permis d'acheminer les produits donnés, de mains en mains. Celle-ci a permis aux Banques Alimentaires de recevoir plus de 6 tonnes de produits frais végétaux et de produits laitiers, issus d'une vingtaine de donateurs

Enfin pour répondre à l'urgence, le réseau européen des Banques Alimentaires et la filière agricole française se coordonnent pour déployer l'aide alimentaire aux frontières de l'Ukraine en direction des populations réfugiées.

[Lire l'article](#)

[Lire l'article](#)

Zoom sur la précarité alimentaire

Dans un contexte de forte augmentation des inégalités d'accès à l'alimentation, les membres du Conseil National de l'Alimentation (CNA) ont choisi de travailler sur le sujet de la précarité alimentaire. Un groupe de travail appelé « cellule de la participation citoyenne » a été mis en place pour formaliser les interrogations : quelle question poser aux citoyens ? à quel stade des travaux organiser les débats ? quels publics cibler ? etc... Il a ensuite proposé un dispositif participatif c'est-à-dire un ensemble d'outils de participation citoyenne qui permettent d'associer les citoyens aux travaux du CNA. Le dispositif participatif proposé est composé de 2 outils :

- Des débats dits « autoportés » organisés sur le territoire français de la mi-janvier à la mi-mars 2022.
- Un panel de citoyens composé pour partie de personnes en situation de précarité alimentaire et qui se réunira sur 3 week-ends au printemps 2022.

Les résultats des débats citoyens seront ensuite transmis aux membres du groupe de concertation du CNA qui analyseront les propositions et fourniront un retour aux citoyens. Envie d'en savoir plus sur le sujet ? Découvrez les supports d'information préalable conçus : des fiches synthétiques et des planches de facilitation graphique qui résument parfaitement l'état des lieux et les enjeux inhérents à l'accès pour tous à une alimentation suffisante et de qualité.

[Voir le webinaire de présentation des débats](#)

[Télécharger le dossier et les planches de facilitation graphique](#)

Quid du droit à l'alimentation et de la sécurité sociale de l'alimentation ?

L'aide alimentaire et l'accompagnement social, préoccupations d'actualité, font débat. Voici des éléments d'analyse et de réflexion sur les mesures et les leviers d'action actuels et à venir, avec notamment la piste de la sécurité sociale alimentaire.

[Lire l'article](#)

[Voir le rapport](#)

Alimentation durable : Les précaires privés de débat

Un dialogue croisé entre Lorana Vincent (LV), coordinatrice nationale de l'association *Vrac - Vers un Réseau d'Achat en Commun-*, association qui vise à développer des groupements d'achat dans les quartiers prioritaires et Nicolas Bricas (NB) socioéconomiste au Cirad, titulaire de la chaire Unesco Alimentations du monde, permet d'interroger la représentativité des minorités face au débat sur l'alimentation durable, porté par une minorité, au détriment d'autres points de vue.

« Les changements de comportement ont souvent été initiés par les classes aisées, imitées par les classes moyennes puis par les classes populaires. Mais il est à craindre que cela ne fonctionne plus. Il y a un risque réel de rupture au sein de la société, avec une frange de la population qui a le sentiment d'être exclue, de ne pas avoir la parole, de ne même pas être comprise. Cela se ressent notamment au travers des discours sur la réduction de la consommation de viande dans les cantines scolaires. À Montpellier, certaines associations défendent, bec et ongles, la suppression d'une alimentation carnée des menus, sans même se soucier du fait que, pour certains enfants, il s'agit du seul endroit où ils peuvent manger de la viande. Il existe un décalage entre d'un côté ceux qui prônent la réduction pour diverses raisons – environnementales, sanitaires, éthiques – et de l'autre ceux qui ne comprennent pas qu'on leur impose ce choix. » (NB). Or **«il est important de partir des préoccupations des personnes en situation de précarité et de s'affranchir de toute idée préconçue. Peut-être l'accès économique sera-t-il un élément important, peut-être que les inquiétudes porteront sur autre chose comme la nature de l'offre de proximité et le fait que l'on ne trouve pas près de chez soi certains produits en lien avec sa culture alimentaire... Nous devons éviter toute posture surplombante visant à imposer notre avis pour, tout au contraire, laisser de la place au vide et à l'écoute.»**(LV).

[Lire l'article](#)

Quel effet des interventions éducatives et de soutien sur la durée de l'allaitement

Cette méta-analyse portant sur 13 études hétérogènes montre qu'une intervention éducative et informative à plusieurs composantes prolonge la durée de l'allaitement – allaitement exclusif dans les 2 mois et ≥ 6 mois en post-partum, allaitement mixte dans les 2 mois après l'accouchement - chez les femmes primipares en bonne santé après un accouchement par voie basse d'un bébé en bonne santé. Une analyse en sous-groupes montre également qu'une intervention sur une longue durée (à la fois prénatale et postnatale), une combinaison de séances de groupe, de coaching individuel et d'un suivi téléphonique, des contacts en face à face et indirects, une justification théorique et au moins 3 séances influencent positivement le résultat, mais une recherche plus approfondie est nécessaire à cet égard.

[Lire l'article](#)

FOCUS

Halte aux idées reçues et aux pratiques contre-productives pour lutter contre le surpoids !

L'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) fournit des informations sur des comportements liés à la santé, au niveau de la population adolescente scolarisée dans les écoles francophones de Belgique, parmi lesquels : l'alimentation; l'activité physique ; le temps passé devant des écrans ; le sommeil ; et la pratique de régimes visant à perdre du poids ou contrôler son poids.

Il en ressort que près des deux-tiers des élèves de primaire et secondaire ont cherché à contrôler ou perdre du poids en 2018 et parmi eux, la moitié a eu recours à une ou plusieurs méthode(s) défavorable(s) à leur santé. **Ces pratiques, plus courantes parmi les élèves les moins favorisés, pourraient être abordées, au même titre que les recommandations nutritionnelles et d'activité physique, dans les actions de promotion de la santé. Connaître les risques pour la santé d'une démarche de perte de poids non encadrée et identifier les pratiques favorables et défavorables, pourrait guider jeunes et moins jeunes vers de meilleurs choix et pratiques alimentaires. A ce titre, un manifeste québécois pour des communications saines sur les problématiques reliées au poids constitue un socle visant à harmoniser et assurer la cohérence des messages véhiculés à toute la population.**

Parce qu'une situation d'obésité ou de surpoids est évolutive, la Haute Autorité de Santé (HAS) insiste sur l'importance de moduler les soins et l'accompagnement en fonction de l'évolution de la situation individuelle et familiale et de l'atteinte des objectifs. Ainsi graduée, la prise en charge doit être appréhendée avec le bon « dosage » des intervenants, des interventions et de leur intensité en fonction des besoins et de l'âge. Cet enjeu est d'autant plus important que si la probabilité qu'un enfant obèse le reste à l'âge adulte varie de 20 à 50 % avant la puberté, elle atteint 50 à 70 % après la puberté. Les dernières recommandations de la HAS stipulent que : « **Perdre du poids n'est pas un objectif prioritaire sauf en cas de complications sévères. Il s'agit d'infléchir la courbe de corpulence, de stabiliser le poids en fin de croissance.** Les pertes de poids trop rapides sont des signes d'alerte ainsi que le phénomène de yo-yo qui doit être prévenu par un accompagnement très progressif de la perte de poids. »

[Lire l'étude](#)

[Lire l'enquête](#)

[Voir les dernières recommandations :](#)

[Lire le manifeste](#)

SUR LE TERRAIN

Bonne assiette, bons gestes !

La FFBA (Fédération française des banques alimentaires) vient de rééditer son guide méthodologique pour construire et animer des ateliers culinaires. De cette initiative est né le programme Bons gestes & bonne assiette. Son ambition ? Contribuer à améliorer l'état de santé des personnes en situation de précarité alimentaire en proposant une offre d'ateliers innovants et d'outils pédagogiques autour du bien manger à petit budget.

- “Bons gestes...”, pour évoquer les techniques culinaires mais aussi la diversité des cultures et traditions ainsi que les habitudes.
- “...bonne assiette”, pour mettre en avant l'importance d'une alimentation appétissante, équilibrée et savoureuse.

Porté par des animateurs sur le terrain en 2020, le programme Bons gestes & bonne assiette s'inscrit dans l'objectif des Banques Alimentaires de favoriser une alimentation plus équilibrée. Les 20 animateurs sur le terrain réalisent des cycles d'ateliers dans les associations partenaires durant lesquels l'alimentation est abordée sous différents aspects, en s'appuyant toujours sur le partage entre pairs et la valorisation des connaissances des personnes accueillies.

[Un site ressource va s'enrichir au fil du temps](#)

[Et pour mieux connaître ce qu'est une banque alimentaire](#)



2 à 4 personnes
ou 8 à 10 croquettes



10 mn de préparation,
15 mn de cuisson



Facile

Côté cuisine

Croquettes fromagères au chou-fleur

Ingrédients



300g de chou-fleur cuit (frais ou surgelé)



100 g de Fromage frais à tartiner
OU
100g de fromage râpé
(emmental, comté, cantal...)



3 cuillères à soupe rases
de Maizena (30 g)



1 Œuf



Beurre ou huile (pour la poêle)



Sel, poivre



Au choix :
1 cuillère à soupe de pesto,
herbes (ciboulette, persil...),
curry...

Préparation

1

Couper en petits morceaux les bouquets
de chou-fleur cuits.



2

Mélanger le fromage et l'œuf
à la fourchette.



3

Ajouter la maïzena et bien mélanger.



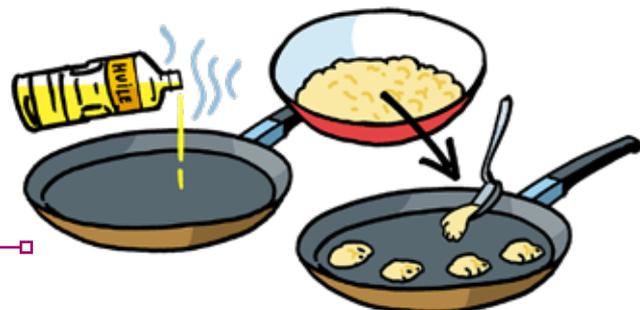
4

Ajouter le chou-fleur. Saler et poivrer,
assaisonner à votre goût (pesto, épices,
herbes...).



5

Faire chauffer une poêle légèrement
graissée (beurre ou huile) et y déposer
des petits ronds de la préparation à
l'aide d'une cuillères à soupe.



6

Faire dorer les croquettes à feu moyen
quelques minutes de chaque côté.
Servir.



Infoplus

Une façon rapide et savoureuse d'utiliser un reste de légumes de saison (choux, courgettes, potiron...) et de le faire apprécier autrement qu'avec les recettes habituelles. L'hiver, accompagnées de crudités (betteraves ou carottes râpées, salade verte, mâche, endives...) et de féculents (pomme de terre vapeur, riz...), ces croquettes permettent de composer une assiette complète pour le dîner.