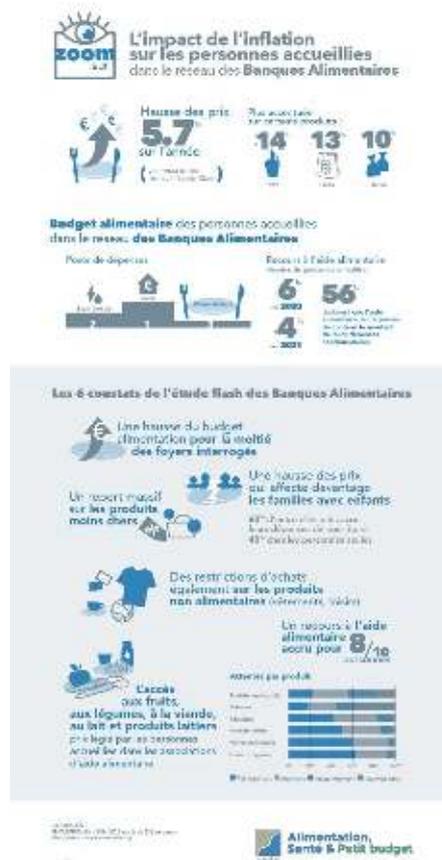


A LA UNE

Impact de l'inflation sur les personnes accueillies dans le réseau des Banques Alimentaires

Pour comprendre l'impact de la hausse des prix des produits alimentaires sur le comportement de consommation des personnes accueillies dans les structures partenaires des Banques Alimentaires et la hausse de 4% du nombre de personnes accueillies enregistrée par son réseau au premier trimestre, la Fédération Française des Banques Alimentaires a réalisé une enquête flash portant sur 528 personnes, entre le 5 et le 29 juin 2022.



[Lire l'enquête](#)

ACTUALITES

[La crise sanitaire a accentué la précarité des bénéficiaires de l'aide alimentaire](#)

L'Insee prévoit une inflation à 6,8% à l'automne 2022 en glissement annuel, c'est-à-dire sur les douze derniers mois, selon la note de conjoncture publiée vendredi 24 juin. On observe une inflation plus importante chez nos voisins européens. L'Espagne ou l'Allemagne, par exemple, sont à plus de 8%.

La revue Insee Première apporte un éclairage sur l'impact de la crise sanitaire dans le recours à l'aide alimentaire en caractérisant le profil des personnes qui forment un public très hétérogène. 10% d'entre eux déclarent s'être tourné vers l'aide alimentaire du fait de la crise sanitaire. On note des différences selon le type d'aide distribuée : les personnes fréquentant les distributions de repas sont principalement des hommes, vivant seuls et sans logement personnel. À l'inverse, les bénéficiaires des colis ou des épiceries sociales sont le plus souvent des familles vivant dans leur propre logement, avec une surreprésentation des femmes seules avec enfants.

[Consulter les statistiques](#)

[Une alimentation saine et durable pour tous : mission \(im\)possible ?](#)

L'accessibilité sociale du projet de transition vers une alimentation durable fait débat. Sommes-nous face à une impasse ? Serions-nous condamnés à préserver le statu quo, seul modèle capable selon certains de fournir une alimentation accessible à tous ? Ou à mettre en œuvre une transition alimentaire performante sur le plan environnemental mais injuste socialement ? Ce billet cherche à montrer que l'on ne doit pas se laisser enfermer dans ce dilemme.

[Lire l'article](#)

[Activités sportives : des pratiques inégales](#)

Trois quarts des personnes les plus aisées pratiquent une activité sportive, contre un peu plus de la moitié des plus modestes. Des écarts existent aussi en la matière selon le niveau de diplôme et la catégorie socioprofessionnelle.

[Lire l'article](#)

[Distinguer sédentarité et activité physique](#)

Des ressources sous forme d'infographies claires, libres de droit à condition de citer l'Onaps.

[Consulter les infographies](#)

[Mettre fin à la carie de la petite enfance](#)

Elaboré par l'OMS, ce manuel se fonde sur les données probantes, particulièrement en ce qui concerne l'alimentation, l'allaitement maternel et les programmes offerts par les prestataires de soins primaires.

[Lire le manuel](#)

FOCUS

Inflammation : le rôle de l'alimentation

L'alimentation semble jouer un rôle fondamental dans l'inflammation systémique (ou inflammation de bas grade), elle-même impliquée dans le développement et la progression de nombreuses pathologies chroniques. Une revue de littérature fait le point sur les liens entre la consommation alimentaire et les biomarqueurs de l'inflammation. Les aliments végétaux et les produits laitiers sont associés à une réduction de l'inflammation alors que la viande rouge et les œufs sont plutôt à tendance pro-inflammatoire.

Les auteurs mettent en lumière les résultats parfois contradictoires obtenus parmi les études examinant les liens entre la consommation de certains macronutriments et l'inflammation :

Tous les acides gras saturés ne sont, par exemple, pas impliqués de la même façon dans les mécanismes inflammatoires : si ceux à longue chaîne, présents dans la viande rouge, ont tendance à favoriser l'inflammation, ceux à chaîne courte ou moyenne, présents dans les produits laitiers, sont quant à eux inhibiteurs des processus inflammatoires.

Les aliments riches en protéines peuvent, de la même façon, se révéler plutôt protecteurs vis-à-vis de l'inflammation, en particulier grâce à leur contenu en peptides bioactifs, ou plutôt pro-inflammatoires en raison de leur teneur en méthylamine.

Parmi les aliments associés à une réduction de l'inflammation, on trouve principalement les produits végétaux complets, les fruits, les légumes, les légumineuses, ainsi que les produits laitiers.

Pour conclure, les auteurs mettent en avant l'importance de considérer le régime alimentaire dans son ensemble, au-delà de la consommation de nutriments ou d'aliments spécifiques. La consommation d'aliments plutôt à tendance pro-inflammatoire comme la viande rouge ou les œufs peut par exemple être compensée par celle d'aliments riches en fibres.

GROSSO, G. LAUDISIO, D. FRIAS-TORAL, E. « et col. » Anti-inflammatory nutrients and obesity-associated metabolic-inflammation: state of the art and future direction. *Nutrients*, 2022, 14, 1137, doi: 10.3390/nu14061137.

[Pour aller plus loin](#)

SUR LE TERRAIN

Quelles orientations et mutations pour le système actuel d'aide alimentaire ?

Avec son groupe de travail « Solidarités et précarités alimentaires », le FFAS a organisé une conférence sur les orientations et mutations pour le système actuel d'aide alimentaire. Rythmée par des interventions scientifiques et des tables rondes, en présence d'acteurs associatifs, ce fut l'occasion d'une analyse panoramique incluant le système actuel d'aide alimentaire et son potentiel d'amélioration. Ont également pris en compte les dispositifs pouvant être mobilisés : la restauration collective scolaire ou les chèques alimentaires, jusqu'à la notion émergente de la sécurité sociale de l'alimentation.

[Écouter la conférence](#)



6 personnes



Rapide



Facile

Côté cuisine

Tarte citron aux palets bretons

Ingrédients



Un paquet de palets bretons



100 g de beurre ramolli (40 g + 60 g)



2 gros ou 3 citrons non traités (selon goût et taille)



100 g de sucre



2 œufs



1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Matériel



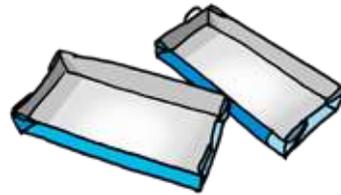
1 brique de lait vide



1 bouteille en verre vide

Fabrication du moule

Rincer la brique de lait. À l'aide de ciseaux, découper la brique de lait dans la longueur.



Préparation du fond de tarte

1

Écraser les palets bretons dans un sachet de congélation (avec un rouleau à pâtisserie ou une bouteille vide). Mettre dans un saladier.



2

Faire fondre 40 g de beurre et le verser sur les palets écrasés.



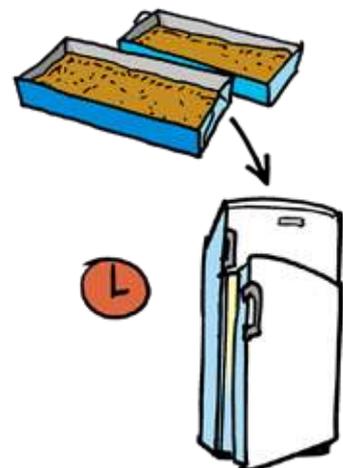
3

Mélanger puis étaler le mélange au fond de la brique de lait découpée. Tasser de manière à faire un fond épais avec des rebords.



4

Mettre au réfrigérateur (1h minimum).



Suite de la recette page suivante...

Préparation de la crème au citron

1

Préparer un bain-marie pour y mettre une petite casserole.



4

Presser les citrons et verser le jus dans une casserole. Ajouter le sucre et la féculé. Casser les œufs puis les ajouter et mélanger avec une cuillère en bois.



2

Laver les citrons et prélevez des zestes de citron avec une râpe.



5

Chauffer au bain-marie à feu doux en mélangeant pendant quelques minutes afin que la crème épaississe sans bouillir. C'est prêt quand la crème nappe la cuillère.



3

Délayer la cuillerée de féculé de maïs dans un peu d'eau.



6

Faire tiédir 5 min puis ajouter les 60 g de beurre mou. Mélanger.



Infoplus

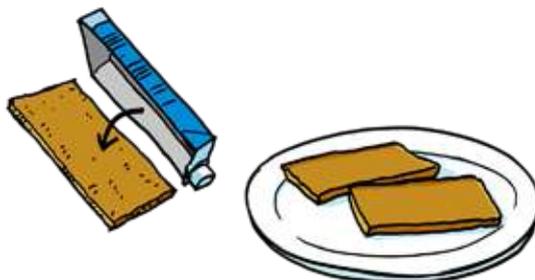
Cette base peut se décliner en tartelette express en utilisant le sablé breton entier et une crème dessert, prête à l'emploi.

Pour une tarte aux fruits, le choix est large : poire-chocolat, vanille- fraises...). Et il est possible de varier les biscuits de fond de placard : spéculoos-crème café, petits-beurre...

Dressage de la tarte

1

Démouler le fond de tarte sur un plat.



2

Verser la crème dessus. Ajouter les zestes.

