

Recueil d'articles : Aide alimentaire

Dossier réalisé dans le cadre de la journée régionale
"Aide Alimentaire", à Blois, le 6 décembre 2012

Actualité

LESTIENNE-DELOZE Isabelle, RIGAL Fabienne. **Précarité et alimentation.** Paris : Nutrition Infos, n° 29, 11/2012, pp.18-28

Cet article fait le point sur la précarité nutritionnelle, à partir notamment des résultats de l'étude Abéna. Puis, un second article caractérise l'aide alimentaire en France et les raisons de la remise en cause du programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD), dont l'avenir est aujourd'hui menacé. Le troisième article présente les ateliers cuisine de la Banque Alimentaire de l'Hérault.

L'aide alimentaire en région Centre

Groupement Régional de Santé Publique du Centre (GRSP Centre). **L'aide alimentaire en région Centre. Etat des lieux en 2007.** Orléans : GRSP Centre, 2008, pp. 23-26

Ce rapport présente les caractéristiques des structures d'aide et l'offre alimentaire dans la région Centre. Il met en avant les modalités d'approvisionnement, la coordination de l'aide alimentaire et les problèmes rencontrés.

URL: http://draaf.centre.agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/tat-lieux-aide-alimentaire-region-centre_cle0577f1.pdf

Précarité et alimentation des enfants

Alimentation des enfants défavorisés et attitudes éducatives parentales.

Alimentation, société et précarité, n° 36, 01/2007, 6 p.

La plupart du temps, les adultes en situation précaire se nourrissent mal. De nombreuses études font état des risques qu'induisent pour leur santé des choix alimentaires déséquilibrés, dictés par la faiblesse de leurs ressources et la perte de repères dans la vie quotidienne. Mais qu'en est-il de leurs enfants ? Quelles sont les réalités de leur alimentation ? En l'absence de données précises pour les âges compris entre la prime enfance et l'adolescence, des professionnels de terrain (médecin, diététiciennes, conseillères en ESF) qui côtoient parents et enfants ont été interrogés afin de recueillir leur avis et ressenti.

URL : http://pmb.santenpdc.org/doc_num.php?explnum_id=1169

Précarité et alimentation des personnes migrantes

L'alimentation des personnes migrantes : une adaptation délicate. Alimentation, société et précarité, n° 22, 07/2003, 7 p.

Immigré, c'est s'installer dans un pays autre que le sien pour s'y établir, parfois de façon temporaire, souvent définitivement. L'immigration entraîne un véritable bouleversement dans la vie quotidienne des individus et demande un effort considérable d'adaptation au pays d'accueil : climat, modes de vie, langue, culture, traditions, rythmes, le changement de société est parfois radical. En particulier pour ce qui concerne l'alimentation : l'immigration induit en effet de nouveaux comportements alimentaires faits d'emprunts de nouvelles habitudes et d'abandons de pratiques traditionnelles. Une adaptation souvent délicate qui n'est pas sans conséquences sur la santé de ces populations.

URL : http://pmb.santenpdc.org/doc_num.php?explnum_id=1183

Intervenir

Institut National de Prévention et d'Education pour le Santé (INPES). **Le Classeur "Alimentation Atout Prix". L'outil sous toutes ses formes.** Saint-Denis : INPES, 2005, pp. 6-11

L'Inpes conçoit cet outil dans le cadre du Programme National Nutrition Santé. Cet outil d'intervention et de formation en éducation nutritionnelle destiné aux professionnels ou bénévoles au contact des personnes en situation de précarité, édité pour la première fois en 1997, a été actualisé en 2005. Il est disponible gratuitement sur commande auprès du réseau Crescendoc ou de l'INPES. Ces quelques pages présentent la composition de l'outil et son utilisation.

URL : http://www.inpes.sante.fr/10_000/themes/nutrition/nutrition_classeur_alimentation.asp

DANIEL Claude, HANQUEZ Aurélie, ROZIERES Marie-Jo, et al. **Les ateliers cuisine par le menu : guide pratique.** Paris : Fédération Française des Banques Alimentaires, 03/2011, pp. 10-13

Ce guide pratique permet de mettre en place des ateliers de cuisine auprès d'un public défavorisé. Présentation du guide.

URL : http://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/guide_pratique_16mars_bat_2.pdf

Ce document vous est proposé par CRESCENDOC, le réseau documentaire régional en Education pour la santé de la région Centre. Ce réseau s'inscrit dans le Pôle régional de compétence animé par la Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé (FRAPS) Centre avec le soutien financier de l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES).

Le réseau CRESCENDOC a pour objectif principal de permettre aux promoteurs de projets d'effectuer des actions de qualité.

Le réseau CRESCENDOC a pour objectifs opérationnels de :

- Favoriser l'accès aux ressources documentaires et à l'actualité en éducation pour la santé
 - Valoriser les prestations et les ressources documentaires au sein de la région
 - Développer la complémentarité entre les membres du réseau
- Crescendoc est le fruit d'un travail collaboratif des acteurs présents sur tout le territoire de la région Centre

CRESCEN'BASE

La base de données documentaire du réseau est disponible à l'adresse :

www.frapscentre.org

Crescendoc propose :

- La réalisation de produits documentaires
- Le suivi de formations spécifiques
- L'animation d'espaces documentaires à l'occasion d'événements régionaux

Crescendoc réalise une veille informationnelle et documentaire pour suivre l'actualité en Promotion de la santé.

Connectez-vous sur :

www.netvibes.com/crescendoc

Quand la précarité touche un ménage, le budget alloué à l'alimentation est l'un des premiers à être réduit. Résultats : la qualité et la diversité des assiettes se dégradent et, dans son sillage, l'état nutritionnel des membres du foyer. Dans ce dossier, nous vous proposons un point sur cette précarité nutritionnelle, à partir notamment des résultats de l'étude Abéna (Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire). Puis, un article, qui s'appuie sur un récent rapport du Conseil national de l'alimentation (CNA), résume l'essentiel de ce qui caractérise cette aide alimentaire en France et revient sur les raisons de la remise en cause du programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD), dont l'avenir est aujourd'hui menacé. Enfin, nous sommes allés au contact de bénévoles qui, au quotidien, s'investissent pour réduire les inégalités et rompre la détresse de personnes en proie à l'isolement social, avec pour illustration les ateliers cuisine de la Banque alimentaire de l'Hérault.

SOMMAIRE

Bien loin des recommandations du PNNS p. 18

Et si l'aide alimentaire criait famine ? p. 21

Quand les Banques alimentaires passent en cuisine p. 24

Bien loin des recommandations du PNNS

Peu de fruits et légumes, presque pas de poisson, trop de féculents raffinés... tels sont les déséquilibres majeurs de l'alimentation des personnes touchées par la précarité. Des revenus faibles les expliquent en partie mais aussi des difficultés d'approvisionnement, de conservation ou de préparation. Les solutions proposées (aide alimentaire, ateliers cuisine, taxes sur certains produits, etc.) ne suffisent pas à lisser les inégalités de départ.

16.05.01 RIG n° 13120

“ **Le seuil critique théorique pour avoir une alimentation équilibrée est de 3,5 euros par jour et par personne.** ”

Les données portant sur les habitudes alimentaires des personnes en situation de précarité sont parcellaires. « Ces personnes sont sous-représentées dans les études en population générale car le mode d'enquête n'est pas favorable à leur recrutement », souligne Michel Vernay, épidémiologiste à l'Institut de veille sanitaire (InVS) et à l'Université Paris XIII. Des raisons méthodologiques (absence de téléphone, de logement, mauvaise connaissance du français, clandestinité) excluent en effet totalement les plus pauvres des enquêtes dites représentatives. C'est pour répondre à ce manque que l'étude Abéna (Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire) a été réalisée par l'unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Usen) en 2004-2005. Elle s'est focalisée sur les personnes bénéficiant de l'aide alimentaire dans quatre zones : Paris, la Seine-Saint-Denis, Marseille et Dijon.

Déséquilibres : tous les groupes d'aliments sont touchés

Dans cette étude, la dépendance vis-à-vis de l'aide alimentaire était quasi exclusive, c'est-à-dire que « l'aide alimentaire était le premier moyen de s'approvisionner

pour plus des trois quarts des personnes interrogées, et pour la quasi-totalité des produits, à l'exception du pain et des boissons ». De plus, « un quart des sujets déclaraient prendre deux repas maximum par jour, et la moitié des personnes ont déclaré n'avoir parfois ou souvent pas assez à manger ».

Concernant les consommations par type d'aliments, les féculents sont consommés au moins trois fois par jour dans 50 % des cas ; viandes, poissons ou œufs sont consommés moins d'une fois par jour par 43 % des personnes interrogées ; 9,2 % des personnes consomment trois produits laitiers par jour, et seulement 1,2 % consomment cinq fruits et légumes quotidiennement. « La place prépondérante des féculents raffinés (pâtes, riz, semoule), qui apportent des calories mais peu de nutriments essentiels, est représentative de l'alimentation des personnes en situation de pauvreté », souligne Nicole Darmon, docteur en nutrition et épidémiologiste à l'Inra. « Les profils varient cependant : cette base de féculents constitue un déséquilibre maîtrisé, un moindre mal, qui touche généralement des personnes pauvres mais dont l'environnement est relativement stable. À l'inverse, pour des personnes en perte de repères, les produits gras et sucrés prennent une place prépondérante », précise-t-elle. La préférence accordée à ces catégories d'aliments est logique : ils constituent des sources de calories bon marché, sont faciles à stocker, à préparer, peuvent se conserver longtemps, et sont agréables à manger. Leur forte densité énergétique est cependant associée à une faible teneur en nutriments, ce qui explique les déséquilibres nutritionnels (faible consommation de vitamines et minéraux) retrouvés dans les populations pauvres. La situation réelle est probablement encore pire que celle décrite par l'étude Abéna. « La porte d'entrée dans Abéna n'est pas exactement la précarité et cette étude ne prend pas en compte toute la population précaire », relève Katia Castetbon, épidémiologiste à l'InVS et à l'Université Paris XIII. L'étude Abéna permet de brosser un tableau plus proche de la réalité concernant les personnes en insécurité alimentaire que les études en population générale, mais elle demeure cependant limitée sur le plan de la représentativité. Même si des personnes sans domicile fixe, ou sans téléphone sont ici prises en compte, ce n'est toujours pas le cas, par exemple, de personnes ne parlant ou ne comprenant pas le français. L'étude Abéna 2, menée de novembre 2011 à avril 2012, portant en plus sur les territoires du Val-de-Marne et des Hauts-de-Seine, et dont certains questionnements ont été élargis, ne permettra pas d'élargir les données aux plus précaires des précaires, mais propose un suivi par rapport à Abéna 1. Ses résultats seront publiés en janvier 2013.

Les freins à une alimentation équilibrée

D'après un calcul de l'Inserm mené il y a dix ans, le seuil critique théorique en terme de budget pour avoir

Précarité et pauvreté : de multiples définitions

Selon le Haut comité de la santé publique, la précarité se définit comme « un état d'instabilité sociale caractérisé par la perte d'une ou plusieurs des sécurités permettant aux personnes et aux familles d'assumer leurs responsabilités élémentaires et de jouir de leurs droits fondamentaux ».

« Il n'existe pas une mais plusieurs façons d'appréhender et de définir la pauvreté ou la précarité, précise Nicole Darmon. On peut ainsi parler de pauvreté monétaire, qui concerne les personnes ayant des revenus inférieurs à 60 % du revenu médian du pays, mais les indicateurs ne sont pas seulement budgétaires. »

En effet, la précarité se mesure aussi en fonction de l'accès au logement, au travail, aux soins ou encore en fonction de l'isolement social. « Ces dimensions peuvent se cumuler mais le paysage est vaste et contrasté : une personne sans domicile fixe désocialisée et un travailleur pauvre ne sont pas la même chose », confirme Michel Vernay.

En se focalisant sur le seul critère de la pauvreté monétaire en 2009, l'Insee comptait en France 8,2 millions de personnes (soit 13,5 % de la population) sous le seuil de pauvreté, qui s'établissait alors à 954 euros mensuels. La pauvreté montrant des visages multiples, « il n'existe pas les pauvres qui mangent d'une façon et les autres qui mangent autrement, insiste Nicole Darmon. Le type d'alimentation est fonction du revenu, mais aussi du niveau d'éducation, du statut socioprofessionnel, du lieu de vie ou de la culture d'origine ».■

une alimentation équilibrée est de 3,5 euros par jour et par personne. Le budget alimentaire moyen des personnes prises en compte dans la première étude Abéna était de 2,6 euros. D'un simple point de vue financier, il leur est donc impossible de se nourrir de façon équilibrée. Mais il ne s'agit pas de la seule raison. « Les conditions matérielles sont aussi en cause, explique Michel Vernay. Il est plus difficile d'avoir une alimentation variée quand on réside à l'hôtel et que l'on n'a pas accès aux modes classiques de cuisson. » La proximité de magasins fournissant des aliments de bonne qualité nutritionnelle à un coût raisonnable est également nécessaire, de même que la capacité à transporter ces aliments jusqu'au domicile et à les conserver.

En revanche, comme l'indique le rapport de l'étude Abéna : « L'importance des connaissances est probablement à relativiser [...] : dès qu'un accès financier à des aliments de meilleure qualité nutritionnelle est donné aux personnes les plus en difficulté économique, elles se tournent alors vers une alimentation qui se rapproche de celle observée en population générale. »

Des pistes pour lutter contre les inégalités

L'aide alimentaire constitue bien entendu une première aide pour limiter les inégalités en terme d'alimentation. Cependant, comme le souligne l'étude E3A (enquête auprès des associations d'aide alimentaire) menée en 2003-2004, beaucoup de structures délivrant de l'aide alimentaire sont sous-équipées et possèdent des locaux exigus ou inadaptés. Les denrées manquent souvent en quantité et en variété, et les salariés comme les bénévoles n'ont généralement pas reçu de formation en nutrition. Malgré la bonne volonté des associations, la constitution de colis équilibrés est donc rendue difficile. « Ce n'est



Nicole Darmon, docteur en nutrition et épidémiologiste à l'Inra, précise qu'il existe des produits ayant un meilleur rapport qualité/prix au sein de chaque groupe alimentaire. Reste à trouver les mots justes pour faire passer ces messages complexes.

pas l'aide alimentaire qui va résoudre la question des inégalités sociales de santé, estime Michel Vernay. Elle contribue seulement à les corriger par des offres plus adaptées, mais d'autres aspects doivent être abordés, tels que ceux du logement ou du travail. »

Nicole Darmon confirme que « des éléments structurels assez éloignés de l'alimentation doivent être pris en compte : les revenus des personnes les plus pauvres doivent être augmentés, et les quartiers abandonnés doivent être équipés, en particulier de réseaux de transport. »

Les ateliers cuisine peuvent apporter quelques astuces alimentaires face à une situation financièrement défavorable : préférer certains féculents, tels que les produits complets et les légumes secs, apporte des fibres et des minéraux ; privilégier les fruits et légumes surgelés ou en conserve, moins onéreux ; réaliser certaines recettes en l'absence d'outils de cuisine variés, etc. « Au sein de chaque groupe alimentaire, certains produits ont un meilleur rapport qualité/prix, précise Nicole Darmon. Ces messages sont complexes mais il est possible de les faire passer lors d'ateliers. Ceux-ci sont aussi l'occasion d'échanges de 'bons plans' entre les personnes présentes, telles que payer quelqu'un qui est au chômage mais possède une voiture pour aller faire des courses dans des lieux éloignés mais moins chers. Ce qui montre bien que quand on est pauvre, il faut être plus malin que les autres ! »

Par ailleurs, il existe une compétition entre le tabac et l'alimentation au niveau budgétaire, et « agir sur le tabagisme pourrait avoir une incidence positive sur la nutrition », poursuit-elle.

Enfin, les taxes alimentaires, telles que celle qui existe depuis janvier 2012 sur les boissons sucrées, sont souvent présentées comme un moyen de faire diminuer les achats de ces produits sans grand intérêt nutritionnel. « Cette taxe est-elle efficace en terme de réduction des achats ou a-t-elle tendance à grever les budgets ? L'argent collecté doit-il être reversé en aides alimentaires par ailleurs ? Voici le type de questions qui se posent actuellement », explique Katia Castetbon.

Les régions les plus touchées

Les études alimentaires ne détaillent pas les déséquilibres en fonction du lieu de vie sur le territoire français, mais il existe des informations sur la répartition de la pauvreté. D'après le rapport 2009-2010 de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale (Onpes), « le taux de pauvreté varie fortement selon les régions. La Corse, le Languedoc-Roussillon et le Nord-Pas-de-Calais enregistrent un taux de pauvreté monétaire élevé alors que l'Alsace est la région la moins touchée. Cela est à nuancer compte tenu du poids de chacune des régions, et du nombre de personnes pauvres concernées. En raison de sa part importante dans la population totale et d'un taux de pauvreté de 12,2 %, c'est en Île-

Taux d'allaitement plus faible ? Pas toujours

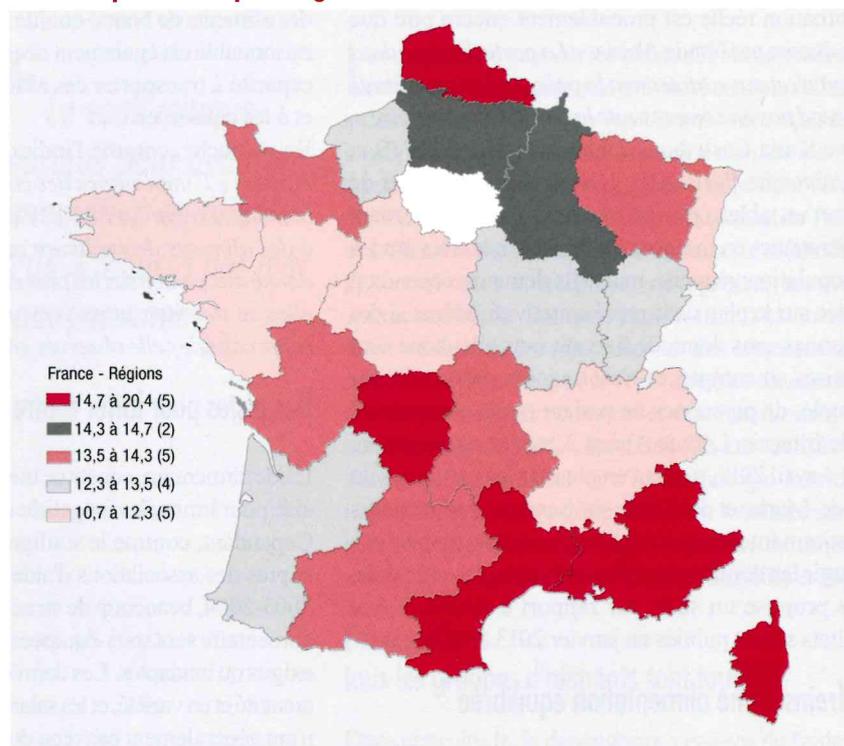
La diversité des personnes touchées par la pauvreté se fait aussi largement sentir dans l'attitude par rapport à l'allaitement maternel. Comme l'indique la récente étude Épifane, « les femmes de niveau d'études inférieur ou égal au baccalauréat [initient] moins fréquemment un allaitement maternel à la maternité que celles de niveau supérieur », alors que « par rapport aux femmes nées en France, celles nées à l'étranger [allaient] plus fréquemment ».

Il existe donc un gradient social concernant l'allaitement maternel, mais les aspects culturels comptent aussi. « L'allaitement moins fréquent et moins long dans les familles de faible niveau socio-économique peut sembler paradoxal car cette méthode est moins coûteuse, indique Nicole Darmon. Il ne faut cependant pas oublier que l'allaitement n'est pas gratuit : il prend du temps et a un coût d'entrée important (soutien-gorge et chemise de nuit adaptés, tire-lait, etc.). Il ne constitue un bon investissement qu'à long terme. Par ailleurs, les facteurs psychosociaux ne doivent pas être oubliés : ces femmes sont souvent en situation de dévalorisation, et ont plus facilement confiance en un produit cher acheté en pharmacie qu'en leur propre lait. »

de-France que résident le plus de personnes pauvres » (cf. Carte ci-dessous). D'après un rapport plus ancien (2006), il faut ajouter à ces régions plusieurs grandes agglomérations situées dans des zones relativement épargnées par la pauvreté : Bordeaux, Toulouse, Pau, Limoges, Clermont-Ferrand, Saint-Étienne, Orléans, Poitiers, Besançon, Strasbourg, Mulhouse, Annecy et Lyon. Bien que le risque d'être pauvre soit plus élevé en zone rurale, c'est, assez logiquement, dans les grandes villes que l'on trouve le plus de personnes en situation de pauvreté. ■

Fabienne Rigal

Taux de pauvreté par région



CARTE ISSUE DU RAPPORT 2009-2010 DE L'OBSERVATOIRE NATIONAL DE LA PAUVRETÉ ET DE L'EXCLUSION SOCIALE (SOURCES : INSEE, DGFIP, REVENUS DISPONIBLES LOCALISÉS 2007).

Et si l'aide alimentaire criait famine ?

L'aide alimentaire est un des piliers de la lutte contre l'insécurité alimentaire en France et en Europe. Mais depuis avril 2011, ce pilier se fendille : le Programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD) arrivera à échéance fin 2013. Chronique d'une « faim » annoncée ou l'aide alimentaire parviendra-t-elle à poursuivre une action efficace auprès de bénéficiaires de plus en plus nombreux ?

La tension est palpable au sein des structures d'aide alimentaire. L'Europe, un de leurs principaux fournisseurs, prévoit de couper les vivres fin 2013. À la suite de cette annonce le 13 avril 2011, le Conseil national de l'alimentation (CNA) avait recommandé, entre autres choses, au ministre de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la pêche, « de conduire rapidement une réflexion prospective sur l'insécurité alimentaire et l'avenir de l'aide alimentaire ». Un groupe de travail a été constitué à cet effet au CNA. Son rapport, rendu public en mars 2012 et dont ont été extraits les principaux éléments de cet article, laisse entendre que, sous réserve d'une certaine réorganisation du système et d'une entente de l'ensemble des États membres, l'Europe pourrait poursuivre sa participation.

Combien de bénéficiaires en France ?

Avant de se pencher sur les mesures à mettre en place pour une pérennisation du système, il convient de s'intéresser au contexte et notamment aux béné-



Plus de 13 millions d'Européens démunis bénéficient de la distribution de produits alimentaires issus du PEAD par l'intermédiaire d'organismes caritatifs.

© THOMAS PERKINS

“ Le PEAD représente jusqu'à 50 % des ressources de certaines associations caritatives françaises. ”

ficiaires de l'aide alimentaire : combien sont-ils ? Qui sont-ils ?

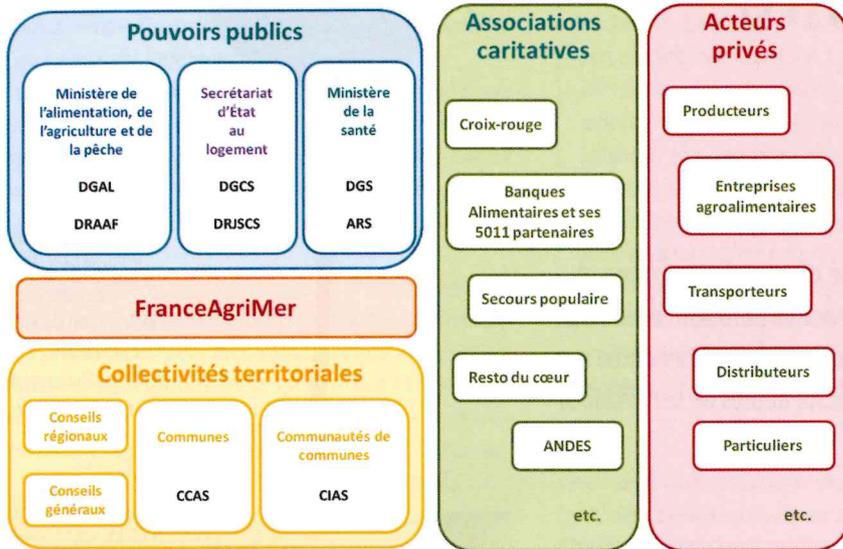
En France, leur nombre est calculé chaque année par les pouvoirs publics sur la base des données transmises par les quatre associations caritatives dites « têtes de réseau » (la Fédération française des Banques alimentaires, les Restaurants du cœur, le Secours populaire français et la Croix-Rouge française), c'est-à-dire celles qui bénéficient des denrées du Programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD) et du Programme national d'aide alimentaire (PNAA). Selon ces données, en 2010, 3,5 millions de personnes auraient bénéficié de l'aide alimentaire, avec une augmentation de 25 % par rapport à 2008.

Le Baromètre Santé Nutrition constitue une autre source d'information dans ce domaine. En 2008, les participants à l'enquête de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) ont été interrogés sur leur « recours, au cours du mois précédent, à des repas gratuits dans une structure d'aide alimentaire (Restaurants du Cœur, Secours populaire français, Croix-Rouge...) ou à une épicerie sociale ou solidaire ». En appliquant certaines hypothèses et des facteurs correctifs, les chercheurs ont estimé qu'au moins 1 450 000 foyers avaient recours à l'aide alimentaire en France.

L'Union européenne et l'aide alimentaire, une question de principe

Le Traité de Rome indique dans ses principes que l'Union européenne a notamment pour mission de promouvoir un niveau de protection sociale élevé et le relèvement du niveau et de la qualité de vie. À cette fin, l'Union dispose entre autre d'une politique commune dans les domaines de l'agriculture et de la pêche. Le traité indique également que tout État membre doit répondre aux besoins vitaux de ses résidents, parmi lesquels le besoin de s'alimenter. Rappelons que, parmi les objectifs de la Politique agricole commune (PAC), figure l'obligation de garantir la sécurité des approvisionnements et d'assurer des prix raisonnables dans les livraisons aux consommateurs.■

Figure. Principaux acteurs de l'aide alimentaire en France



SOURCE: AVIS N°72 DU CONSEIL NATIONAL DE L'ALIMENTATION.

Qui sont-ils ?

Le profil des bénéficiaires est très large : du retraité à l'étudiant, de la personne sans domicile fixe (SDF) à la famille rencontrant une difficulté ponctuelle. Cette disparité nécessite des réponses diversifiées : de la distribution de panier-repas ou de repas chauds, à l'accès à une épicerie sociale mettant à disposition des denrées à cuisiner.

La troisième édition du baromètre biannuel de la Fédération française des Banques alimentaires, issue d'une enquête menée en septembre 2010, renseigne néanmoins sur ces profils et leur évolution depuis 2006. Il apparaît que la majorité des bénéficiaires (65 %) dispose d'un logement fixe ou est hébergée. La proportion de retraités (30 % des bénéficiaires ont moins de cinq ans de retraite, 13 % sont retraités depuis cinq à neuf ans et 4 % depuis plus de vingt ans) est en progression par rapport aux années précédentes. La part des chômeurs se stabilise quant à elle autour de 20 %, tandis que celle des travailleurs représente 26 %. En outre, 70 % des bénéficiaires de l'aide alimentaire vivent avec moins de 1 000 euros net mensuels. Conclusion : la précarité des retraités et des travailleurs progresse.

“ Une solution devra être trouvée pour compenser l'arrêt du PEAD. ”

Tableau. Budget total du PEAD (en millions d'euros), budget alloué à la France (en millions d'euros et en pourcentage), de 2007 à 2011.

	2007	2008	2009	2010	2011
Budget total du PEAD	259	305	496	478	483
Budget alloué à la France	49,64	50,98	77,88	78,10	72,70
% du total	19,2 %	16,7 %	15,7 %	16,3 %	15,1 %

SOURCE : DIRECTION GÉNÉRALE DE L'ALIMENTATION.

Autre fait notable : si en 2006, 25 % « seulement » des personnes ayant eu recours à l'aide alimentaire étaient seules avec des enfants, cette proportion passe à 52 et 53 % en 2008 et 2010. La rupture familiale ou une situation personnelle instable constitue donc une autre cause de précarisation : 18 % des personnes accueillies mettent en avant une séparation, 21 % une perte d'emploi, 17 % une maladie. D'où le besoin d'accompagnement ressenti par une part importante des personnes accueillies dans les associations du secteur. C'est un fait rapporté : l'aide alimentaire représente une porte d'entrée à l'écoute et au dialogue.

La participation de l'Europe à l'aide alimentaire

À l'heure actuelle, quatre grands types d'acteurs participent à la réduction de l'insécurité alimentaire et à la réinsertion des bénéficiaires : les pouvoirs publics, les collectivités territoriales, les associations caritatives et les acteurs privés (cf. Figure). Le système français d'aide alimentaire a été renforcé en 1987, avec la mise en place du PEAD, puis en 2003, avec le Programme alimentation et insertion (PAI), en lien avec le Programme national nutrition santé (PNNS). Ce dispositif a été complété en 2004 par le PNAA pour répondre aux besoins alimentaires non pourvus par le PEAD, et ainsi améliorer et diversifier l'aide alimentaire.

Le PEAD permet la distribution de produits alimentaires par l'intermédiaire d'organismes caritatifs à plus de 13 millions d'Européens démunis, dans le cadre d'une procédure de troc de matières premières (viande, lait, céréales, sucre, riz) provenant des stocks d'intervention de la Politique agricole commune (PAC), contre des produits alimentaires fournis par des professionnels de l'agroalimentaire dans le cadre d'appels d'offres européens. Le programme a connu plusieurs évolutions. En particulier, depuis 1992, un pays ayant besoin de denrées alimentaires peut utiliser les excédents d'un autre État membre. En 1995, lors du processus de réforme de la PAC et face à la disparition progressive des stocks d'intervention, le dispositif a été modifié pour permettre, dans certaines circonstances, de compléter les stocks d'intervention par des achats directs de denrées alimentaires sur le marché. Conséquence de la forte réduction des tonnages de produits figurant dans les stocks d'intervention certaines années, le recours au troc s'est progressivement réduit et la proportion des produits achetés, qui représentait moins de 1 % du budget total du PEAD de 1997 et 2005, est passée à 85 % en 2008 et en 2009. En 2011, la tendance s'est inversée mais, selon les prévisions, il pourrait de nouveau ne plus y avoir de stocks d'intervention dans les années à venir.

En France, les quatre associations « têtes de réseau »

ont été désignées par le Gouvernement en 1987 pour bénéficier des denrées issues du PEAD. Jusqu'à présent, elles faisaient connaître chaque année leurs besoins, dans le cadre de l'enveloppe qui leur est allouée, aux services de l'État et à FranceAgriMer, structure chargée des procédures d'appels d'offres et de la passation des marchés. En 2011, la France a bénéficié de 15 % du budget du PEAD, soit une enveloppe globale de 72,7 millions d'euros, sur un total d'environ 480 millions. Une part qui est restée relativement stable au cours des dernières années (cf. Tableau).

Le PEAD en danger

La réduction durable, depuis plusieurs années, des stocks d'intervention, ainsi que leurs fortes variations, ont conduit la Commission européenne à élaborer, dès 2008, une proposition de modification du règlement de l'aide européenne aux plus démunis. Dans le cadre de ces travaux de refonte du PEAD, un groupe d'États, dont l'Allemagne, a fait opposition au maintien de ce programme dans la PAC. Parmi les raisons invoquées par l'Allemagne : l'aide aux plus démunis relève de politiques sociales et donc de la compétence de chaque État. De son côté, la Cour des comptes européenne, via un rapport d'audit, a alerté la Commission sur la dichotomie d'un financement d'aides à visées sociales dans le cadre de la PAC.

En décembre 2008, l'Allemagne, soutenue par la Suède, a déposé un recours contre la Commission européenne, tendant à l'annulation d'un règlement « relatif à l'adoption du plan portant attribution aux États membres de ressources imputables à l'exercice 2009 pour la fourniture de denrées alimentaires provenant des stocks d'intervention au bénéfice des personnes les plus démunies de la Communauté ».

Le 13 avril 2011, la Cour européenne de justice a rendu son jugement, en faveur de l'Allemagne, au motif principal que le budget annuel du PEAD doit avant tout être construit en utilisant les stocks d'intervention disponibles. La Commission n'a pas fait appel. Elle a expliqué que la décision de réduire les fonds constituait « une frustration importante » pour l'exécutif européen, mais qu'il y avait « un blocage » de la part de certains États membres.

Une diminution de 76 % du budget du PEAD, correspondant à sa limitation à la seule valeur des stocks d'intervention, a d'abord été envisagée. Le budget était passé de 300 millions d'euros en 2008 à 500 millions de 2009 à 2011 en raison notamment de l'entrée de nouveaux États dans l'Union. Un compromis politique a été trouvé afin d'accorder un sursis de deux ans au programme : son budget de 500 millions d'euros a été maintenu jusqu'à fin 2013 et le Parlement européen a réclamé qu'une solution soit trouvée pour les années suivantes.

La position de la France

Selon un rapport de la Cour des comptes européenne portant sur les performances du PEAD, l'intégration du programme aux politiques sociales, sa coordination avec des mesures similaires, l'adoption de procédures d'appels d'offres, de gestion et de suivi optimisées, ainsi que l'établissement de priorités et le ciblage des bénéficiaires permettraient d'améliorer l'approche. Le CNA, qui a audité les auteurs de ce rapport, a énoncé différentes recommandations dans ce sens. Concernant les bénéficiaires, il propose qu'un programme de recherche visant à améliorer la connaissance des personnes en situation d'insécurité alimentaire, ainsi que des différentes formes d'aide alimentaire et de leurs impacts, soit mis en place. Concernant le financement de l'aide par l'Europe, le Conseil préconise le recours à de nouveaux dispositifs juridiques ou à des modalités d'intervention innovantes, afin que chaque État membre puisse décliner sa participation en fonction de ses contraintes et acquis. En matière d'organisation locale des dispositifs d'aide alimentaire, il souligne l'intérêt de promouvoir des démarches réussies, en particulier celles permettant d'assurer une continuité de l'aide, par exemple dans le cadre du Programme national pour l'alimentation (PNA). Le CNA recommande également de poursuivre la réflexion avec l'ensemble des parties prenantes, en s'inspirant notamment d'expériences développées dans d'autres pays, afin de construire des dispositifs pérennes, tant sur le plan financier qu'organisationnel, aux niveaux national et européen. Il précise notamment que ces réflexions devront s'appuyer sur une évaluation fine des différents dispositifs envisagés, sur un plan économique mais également sociétal.■

Isabelle Lestienne-Deloze

Pour en savoir plus :

Avis n°72 « Aide alimentaire et accès à l'alimentation des populations démunies en France ». Conseil national de l'alimentation (CNA), mars 2012. Accessible sur le site www.cna-alimentation.fr.



La proportion des produits achetés dans le cadre du PEAD versus celle des stocks d'intervention est soumise à d'importantes variations (de 1 à 85 % selon les années).

Quand les Banques alimentaires passent en cuisine

Alain Ferret, bénévole de la Banque alimentaire et cuisinier de formation, parcourt l'Hérault à bord de sa fourgonnette chargée de tout son matériel et des denrées qu'il cuisinera avec les bénéficiaires de l'aide alimentaire.

Depuis 2007, de nombreuses Banques alimentaires en France organisent des ateliers cuisine à destination des populations précaires. L'action se passe au niveau de leurs structures partenaires, associations et Centres communaux d'actions sociales (CCAS). Les bénéficiaires y apprennent à cuisiner les denrées qui leur sont distribuées, mais aussi les règles d'une alimentation équilibrée, et certains y redécouvrent le plaisir de faire ensemble. Démonstration avec l'équipe de la Banque alimentaire de l'Hérault, l'une des pionnières en la matière.

plus démunis (PEAD) », se rappelle-t-il. Sans oublier le besoin de « lutter contre l'obésité, fréquente chez les personnes en proie à la précarité, et contre la perte de convivialité, quand les repas ne sont plus pris en famille, ni même à table », ajoute Claude Daniel. L'idée d'ateliers cuisine dans lesquels les bénéficiaires pourraient apprendre à cuisiner les produits distribués par l'aide alimentaire (produits du PEAD mais aussi légumes, viande, etc.) lui a semblé pouvoir enrayer ces habitudes délétères.

Démarrage avec une diététicienne aux commandes

Quand la Fédération française des Banques alimentaires propose à ses 79 banques régionales de mettre en place des ateliers cuisine en 2006, Claude Daniel, bénévole dans l'Hérault alors responsable des relations avec les associations, s'empare du projet avec enthousiasme : « *Je faisais des visites annuelles dans les associations et Centres communaux d'actions sociales (CCAS) partenaires. Mes échanges avec les salariés et les bénévoles de ces structures faisaient émerger deux problèmes : d'une part, la tendance de plus en plus fréquente des bénéficiaires à acheter des produits prêts à l'emploi et, d'autre part, les difficultés rencontrées dans l'utilisation des produits du Programme européen d'aide aux*

À l'époque, une dizaine de banques régionales acceptent de relever le défi. Ne restait plus qu'à s'exécuter. Oui mais voilà, Claude Daniel n'est ni nutritionniste, ni cuisinier. Il se tourne alors vers le Groupement régional de santé publique (GRSP) et obtient le financement d'un poste de diététicien pour l'aider à mettre en place ces ateliers et les animer, ainsi qu'un appui de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps). Les ateliers peuvent démarrer et plusieurs diététiciennes vont se succéder aux commandes de 2008 à 2011. « *Le principe choisi était de faire passer, au cours de l'atelier, des messages sur l'équilibre et la diversité alimentaires pendant 10 à 45 minutes selon la réceptivité des personnes. La diététicienne arrivait avec les produits mais n'imposait pas le menu, qui était décidé avec les participants* », explique Claude Daniel. Autre caractéristique de l'atelier : les

plats cuisinés étaient consommés sur place et la vaisselle faite ensemble. « C'est un point auquel nous tenons beaucoup car c'est un moment de convivialité au cours duquel les personnes vont pouvoir échanger et sortir, pour certains, de leur isolement », poursuit-il.

Les ateliers rencontrent d'emblée un franc succès auprès des structures partenaires de la Banque alimentaire et des bénéficiaires. Cependant, avec le recul, Claude Daniel les considère un peu trop théoriques. Aussi, depuis un an et demi, la pratique culinaire et la convivialité ont pris le pas sur les aspects diététiques et la participation à ces ateliers va crescendo.

Reprise des fourneaux par un cuisinier

Cette montée en puissance concorde avec l'arrivée d'un homme qui a repris l'animation de ces ateliers lorsque le financement du poste de diététicien a pris fin. Alain Ferret est cuisinier de formation et a passé quatorze ans dans l'hôtellerie. Lorsqu'il prend sa retraite, il intègre la Banque alimentaire de l'Hérault en tant que chauffeur bénévole et ne se doute pas qu'il va reprendre le tablier. À la demande de Claude Daniel, ce passionné se lance illico dans l'aventure avec plaisir et motivation : « Au démarrage, je me suis beaucoup documenté sur l'alimentation des populations précaires et sur la nutrition, afin de mettre l'accent sur ce qui était vraiment essentiel au cours des ateliers », explique Alain Ferret. Les messages retenus et véhiculés au début des ateliers sont clairs et expliqués avec des mots simples : éviter les plats préparés, privilégier le fait maison avec des produits frais et notamment des fruits et légumes, et limiter l'ajout de matières grasses. En somme, adopter une alimentation diversifiée et équilibrée en prenant trois vrais repas par jour (dont un bon petit déjeuner).

Priorité n°1 : cuisiner à petit budget !

Pour que les messages passent, le cuisinier y met du concret et n'hésite pas à sortir sa calculatrice pour combattre l'idée reçue que cuisiner coûte forcément plus cher. Il donne ainsi l'exemple des soupes en brique, qui contiennent trop de sel, de sucre, des conservateurs, et qui reviennent plus chères qu'une soupe que l'on prépare soit même. « En achetant en fonction de la saison, on s'en sort en moyenne à 1,6 euros par kilo de légumes, ce qui permet de préparer au moins deux litres de soupe – sachant que l'on en prépare toujours davantage et que l'on peut la conserver. On y gagne forcément, et avec un minimum de temps de préparation, par rapport à une soupe indus-

D'où viennent les aliments collectés ?

Les aliments distribués par les Banques alimentaires (dont ceux utilisés lors des ateliers cuisine) sont récoltés auprès de fournisseurs publics et privés. Premier fournisseur : la grande distribution. « Nous allons chercher quotidiennement ce que les grandes et petites surfaces retirent des rayons selon les arrivages de la nuit. Il s'agit de produits de toutes catégories, non périmés, sortis des rayons uniquement par manque de place », détaille Jean-Louis Granger, responsable communication et mécénat au sein de la Banque alimentaire de l'Hérault. Deuxième source de don : le Programme européen d'aide aux plus démunis (PEAD), tristement célèbre depuis sa fin annoncée (cf. article p 21). L'État français contribue également, mais dans une moindre échelle, en fournissant principalement des produits surgelés. Les particuliers amènent leur part du gâteau une fois par an lors d'une collecte annuelle qui a lieu dans la plupart des magasins de distribution du territoire. Enfin, les industries agroalimentaires offrent régulièrement des produits présentant des défauts d'emballage ou d'étiquetage. En 2011, les 79 Banques alimentaires françaises ont distribué plus de 100 000 tonnes de denrées alimentaires à 5 011 associations et organismes. Concrètement, cela représente l'équivalent de 200 millions de repas offerts à près de 750 000 bénéficiaires. ■



LES BANQUES ALIMENTAIRES COLLECTENT.

N'oubliez pas de donner quand vous irez faire vos courses les 23 et 24 novembre prochains !

truelle qui revient au moins deux fois plus cher », démontre-t-il.

Pour limiter les graisses, souvent privilégiées par les populations en difficulté pensant y gagner en goût et donc en réconfort, le cuisinier explique pourquoi le beurre et l'huile doivent être utilisés avec modération et comment conserver les saveurs des aliments pour avoir de la saveur sans calorie. Ces messages passent aisément auprès des mères de famille qui ont souvent envie de cuisiner mais se sentent limitées par leurs moyens, et qui compensent ce manque avec des aliments trop énergétiques. Alain Ferret les encourage à modifier leurs habitudes : « Je leur dis, par exemple, que ce n'est

Plus de 2 500 personnes ont déjà participé aux ateliers cuisine de la Banque alimentaire de l'Hérault.



Deux à trois fois par semaine, chaque association ou CCAS vient chercher un lot de denrées triées et stockées par la Banque alimentaire dont la taille dépend du nombre de bouches à nourrir.



Les bénévoles assurent le tri et le stockage des produits dans le strict respect des règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.

pas déshonorant de faire les fins de marché, qu'on peut préparer de très bons plats avec des légumes abimés et peu de matières grasses. Et puis, je leur donne des astuces pour accommoder les restes en incorporant un maximum de légumes. »

Adaptés aux préoccupations des bénéficiaires...

Ces femmes, souvent seules, sont également encouragées à venir avec leurs enfants pour les sensibiliser eux aussi à la cuisine et les réconcilier avec les légumes, souvent peu appréciés. « *J'essaie de leur faire redécouvrir les légumes par le jeu et en les cuisinant sous des formes plus plaisantes pour eux, comme des bâtonnets croquants, des soufflés ou des beignets* », détaille le cuisinier. À l'occasion, il peut aussi alerter sur un surpoids, comme cette fillette de douze ans qui accompagne sa mère : « *C'est un sujet*

qu'on peut difficilement aborder au premier atelier. Mais au bout de quelques mois, lorsque le lien est fait, cela devient plus facile. J'ai donc abordé la question de l'obésité infantile au cours d'un atelier et j'ai ensuite pu en discuter personnellement avec la mère de la petite. »

Selon les structures associatives visitées, les priorités sont différentes. Alain Ferret anime régulièrement un atelier au sein d'une maison relais qui accueille d'anciens SDF. Il y apporte du réconfort. « *Pour ces hommes touchés par la vie, âgés en moyenne de 55 ans, la priorité n'est pas d'apprendre à bien s'alimenter. Ils ont souvent des difficultés avec l'alcool, présentes ou passées, des problèmes dentaires, et leur préoccupation n'est autre que de survivre et d'éviter l'ennui, explique-t-il. Quand j'interviens, je commence par vider leur frigo et le remplir avec de bons produits, puis on discute. La dernière fois, nous avons fait un atelier crêpes, à leur demande. Ma venue change leur quotidien et c'est déjà beaucoup. »*

... Et voués à se multiplier

À ce jour, plus de 2 500 personnes ont participé aux ateliers cuisine de la Banque alimentaire de l'Hérault. D'ailleurs, le taux de participation monte et les associations et CCAS sont de plus en plus demandeurs. Problème : avec déjà trois à quatre ateliers par semaine, soit une centaine par an, accueillant chacun en moyenne sept participants, Alain Ferret ne chôme pas et peut difficilement augmenter la cadence. Seule alternative : que les structures deviennent autonomes en organisant leurs propres ateliers. C'était l'idée de départ : « *Les ateliers ont été conçus avec cet objectif. Ils se*

La Banque Alimentaire de l'Hérault en chiffres

À une dizaine de kilomètres de Montpellier, tout au long de l'année, six jours sur sept, les 197 bénévoles de la Banque alimentaire de l'Hérault récoltent, trient et distribuent gratuitement des denrées aux 123 associations et Centres communaux d'actions sociales (CCAS) partenaires.

Ainsi en 2011, ce ne sont pas moins de 2 200 tonnes de produits (1 200 tonnes provenant de la grande distribution, 500 tonnes de l'Europe, 250 tonnes de l'État français et 250 tonnes issues de la collecte annuelle des particuliers), soit l'équivalent de 4,2 millions de repas, qui ont été distribués à plus de 8 200 bénéficiaires. Ces denrées, d'une valeur marchande de 6,5 millions d'euros, représentent une aide de 800 euros par personne aidée et par an. ■

Rien que dans l'Hérault, 4 à 7 tonnes de denrées issues de la grande distribution sont récoltées chaque jour par la Banque alimentaire.



déroulent en présence d'un ou de deux éducateurs sociaux appartenant à la structure d'accueil et, au bout d'un certain temps, ces derniers prennent le relai de l'animateur de la Banque alimentaire en toute autonomie », explique Claude Daniel. Cependant, seulement huit structures partenaires ont franchi le pas à ce jour. « C'est le point faible du système », avoue l'instigateur du projet, qui a même participé à la conception d'un guide pratique pour la mise en place d'ateliers cuisine afin de favoriser cette prise d'autonomie. Fort de l'expérience de terrain, ce guide intitulé « Les ateliers cuisine par le menu » décrit toutes les étapes de la création, ainsi que l'organisation technique nécessaire, et donne des conseils pour conduire l'atelier. Reste que « la difficulté pour les associations et les CCAS est de trouver des bénévoles qui restent sur le long terme pour pouvoir prendre en main ces ateliers », souligne Claude Daniel. Certes, toutes les structures n'ont pas la chance d'avoir un Alain Ferret, pour qui le plaisir de faire plaisir passe avant même celui de cuisiner. ■



Le guide pratique des ateliers cuisines a été édité en mars 2011 par la Fédération française des Banques alimentaires, avec le soutien financier de nombreux acteurs publics et privés. Il a obtenu le label PNNS.

Le fonctionnement des Banques alimentaires optimise la qualité sanitaire et nutritionnelle des aliments collectés.

Les Banques alimentaires accompagnent quotidiennement les associations et les Centres communaux d'actions sociales (CCAS). Organisées par département (avec quelques regroupements), elles fournissent des denrées fraîches, en conserve ou surgelées à ces structures qui les distribuent aux personnes démunies. Ce système, mis au point dans les années 1980, permet aux associations et aux CCAS de se libérer de la recherche de denrées et donc de disposer de davantage de temps pour aider les bénéficiaires. Cette mutualisation permet également d'optimiser la qualité sanitaire et nutritionnelle des aliments collectés, grâce à des locaux adaptés, mais pas seulement. Les bénévoles des Banques alimentaires sont également formés aux notions de diversité et d'équilibre nutritionnel, ainsi qu'à l'hygiène et à la sécurité alimentaire, afin de confectionner des lots de denrées respectueux des recommandations de santé publique. ■

Texte et photos : Isabelle Lestienne-Deloze

NUTRITION infos

8 NUMÉROS ANNUELS

DANS CHAQUE NUMÉRO :

NUTRITION INFOS accompagne le dynamisme du secteur de la nutrition en valorisant toutes les initiatives, autant en matière de prévention que de nutrition clinique.

Soyez informés de toutes les actualités du moment, à travers les comptes-rendus des manifestations et des enquêtes exclusives.

UNE REVUE DE RÉFÉRENCE

NUTRITION INFOS S'ADRESSE À VOUS :

- Médecins nutritionnistes et diététiciens, hospitaliers et libéraux
- Gériatres et coordonnateurs d'EHPAD
- Pédiatres et conseillers en nutrition infantile
- Responsables de restauration collective.

ABONNEMENT SUR INTERNET :
abos@edpsante.fr

OUI, je m'abonne à NUTRITION INFO.

- PENDANT 1 AN POUR 80 €
(au lieu de 104 €)
- PENDANT 2 ANS POUR 150 €
(au lieu de 208 €)

NOM / PRÉNOM :

SOCIÉTÉ :

ADRESSE :

CP :

VILLE :

TEL :

FAX :

COURRIEL :

- JE JOINS MON RÈGLEMENT À L'ORDRE DE EDP SANTÉ
- JE SOUHAITE RECEVOIR UNE FACTURE.

À RETOURNER À : EDP SANTÉ - service abon
17 AVENUE DU HOGGAR - P.A. DE COURTABOEUF
91944 LES ULIS CEDEX A



3 Synthèse

3.1 Résumé des résultats

Les deux-tiers des structures interrogées sont des associations qui appartiennent à un réseau d'une grande association nationale.

Selon les départements, le nombre et la taille des structures présentes sur le territoire est différent. Ainsi, l'Eure et Loir, le Loir-et-Cher et l'Indre sont les trois départements qui comptent le plus grand nombre de structures. L'existence de structures dans les communes de moins de 5000 habitants est élevée dans le Loir-et-Cher et l'Indre, reflet du caractère rural de ces départements. Ces petites structures communiquent peu entre elles, moins de la moitié déclarant qu'il existe une coordination de l'aide alimentaire dans leur département.

Plus de la moitié des structures sont ouvertes toute l'année, avec une baisse d'activité au mois d'août, pendant lequel 60 % des structures restent cependant ouvertes. En moyenne elles ouvrent 4,5 demi-journées par semaine, le plus souvent l'après-midi. Quatre structures seulement sont ouvertes toute la semaine du lundi au dimanche et six du lundi au vendredi toute la journée. Les informations recueillies ne permettent pas de savoir si ces horaires sont fixés en fonction du besoin des bénéficiaires ou de la disponibilité des bénévoles.

La grande majorité des structures déclarent disposer d'une superficie satisfaisante et d'une bonne disposition de leurs locaux, bien que presque la moitié aient des locaux dont la superficie est inférieure à 100 m². Les deux espaces qui manquent le plus aux structures sont une cuisine (65 % en sont dépourvues) et un coin café (42 % n'en disposent pas).

La plupart des structures sont équipées de matériel frigorifique tel qu'un réfrigérateur (88 %), un congélateur (85 %) et de glacière (63 %). Seule une dizaine de grosses structures possèdent une ou plusieurs chambres froides positives et/ou négatives et de véhicules frigorifiques.

41% des établissements fonctionnent sans aucun salarié et dans plus de la moitié des cas, la structure ne compte pas plus de dix bénévoles.

Un grand nombre de structures accueillent un petit nombre de bénéficiaires, ainsi en 2006, plus de la moitié des structures ont accueilli moins de 100 personnes par semaine.

Lors de la semaine de l'enquête on recense 12 006 personnes ayant eu recours à l'aide alimentaire dans 58 structures sur 82 au total. En fonction de leur taille le nombre de bénéficiaires moyen par semaine est très variable d'une structure à l'autre, et varie probablement beaucoup aussi au cours de l'année. Comme au niveau national, il est impossible de chiffrer précisément le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire dans la région, l'ordre de grandeur étant probablement de plusieurs dizaines de milliers.

La distribution de repas (chaud, ou froid) et de colis tout fait domine l'activité des structures interrogées. Les structures constituent essentiellement les colis ou repas en fonction de leur approvisionnement (90 %). Néanmoins, deux tiers d'entre elles déclarent tenir compte de l'équilibre alimentaire alors même que parmi les bénévoles, moins d'un tiers ont suivi une formation, le plus souvent sur le thème de l'hygiène et de la conservation des aliments.

Plus d'un tiers des structures déclarent ne pas avoir de durée prédéfinie pour l'aide par personne et distribuent une aide alimentaire dans les situations d'urgence et selon la situation financière des usagers, l'aide s'arrêtant lorsque la situation s'est améliorée.

La quantité d'aliments distribués dépend pour un tiers des structures de la taille de la famille, du besoin de la personne et de la disponibilité en nourriture de la structure. Lorsqu'une durée ou une quantité d'aliments par personnes sont fixées à l'avance par la structure, la grande majorité fournit entre 1 et 5 équivalents repas par semaine - soit moins d'un repas par jour -, et seulement 14 % des structures apportent une aide pendant plus de six mois.

L'approvisionnement des structures est très dépendant des dons. Huit structures sur dix déclarent bénéficier des dons de la Banque alimentaire, qui pour la moitié d'entre elles représentent plus de 50 % de leur approvisionnement. La moitié des associations perçoit également des dons de particuliers et de la grande distribution mais ceux-ci ne représentent qu'une faible part de l'approvisionnement (20 % au maximum).

Trois-quarts des structures déclarent procéder à des achats, mais ils ne représentent qu'une part négligeable de l'approvisionnement (10 %). Les achats effectués correspondent aux aliments les plus souvent demandés par les bénéficiaires : produits frais (viandes, poissons, œufs, produits laitiers), qui représentent la moitié des achats effectués et 20 % des demandes des bénéficiaires, et produits de première nécessité (sucre, café, huile) qui représentent un tiers des achats et 26 % des demandes.

Cette grande dépendance vis-à-vis des dons explique que les difficultés d'approvisionnement soient citées comme le problème majeur par les structures. La moitié d'entre elles déclarent notamment rencontrer des difficultés à s'approvisionner en fruits et légumes surgelés (44 %) ou frais (46%).

3.2 Discussion

Bien que la majorité de l'aide alimentaire soit délivrée par les grandes associations, il existe dans la région un grand nombre de structures d'aide alimentaire de petite taille aux ressources humaines et matérielles limitées et accueillant un petit nombre de bénéficiaires. Le taux important de non-réponses aux questions portant sur des données chiffrées montre que beaucoup de structures n'ont pas les moyens de tenir des statistiques ou d'analyser leur fonctionnement. Avec un fonctionnement reposant majoritairement sur des bénévoles, la mission des petites structures est de s'approvisionner et de distribuer l'aide alimentaire aux personnes les plus démunies en faisant face au jour le jour. Par conséquent elles n'ont pas les moyens de mener d'autres actions ni le temps d'analyser leurs difficultés pour y apporter des améliorations. Seules quelques grosses structures disposent des moyens logistiques adaptés pour développer leur service et des outils de gestion suffisants pour mettre en place des actions.

Alors que des structures disparaissent, de nouvelles structures apparaissent chaque année. Cette labilité des petites structures explique pourquoi, malgré une volonté d'être le plus exhaustif possible, il a été difficile d'interroger toutes les structures de la région. Bien que le chiffre des bénéficiaires et les besoins en aide alimentaire ne puissent pas être précisément estimés, au niveau national on constate qu'ils augmentent régulièrement depuis 2000, sur la base des chiffres des grandes associations d'aide alimentaire.

Les structures communiquent peu entre elles. Ceci peut être lié à un manque de moyens de communication tels que des ordinateurs et une connexion Internet ou à un manque de professionnels disponibles pour mener des projets à long terme. Il existe également des approches différentes de l'aide alimentaire entre associations qui pourrait expliquer le manque de coordination. L'isolement des petites structures et l'absence de communication entre elles au niveau d'un département ou d'une ville, ainsi qu'avec les organismes sociaux et financiers accentue leur fragilité.

Pour certaines catégories d'aliments comme les fruits et légumes, il semblerait que les problèmes d'utilisation rencontrés par les bénéficiaires poussent certaines structures à ne plus en proposer. Au-delà du simple problème d'approvisionnement, se pose alors le problème du savoir et du savoir-faire des bénévoles et bénéficiaires. D'autre part la proportion des structures qui déclarent utiliser le classeur « Alimentation atout prix » du PNNS - conçu pour aider les bénévoles de l'aide alimentaire à guider les bénéficiaires vers des choix alimentaires équilibrés et leur permettre d'acquérir des connaissances et des compétences sur l'alimentation - est faible. L'irrégularité en qualité et en quantité des denrées alimentaires disponibles combinée au manque de formation des bénévoles à l'éducation nutritionnelle constitue un frein à une proposition d'aide alimentaire variée et équilibrée aux bénéficiaires.

Malgré la difficulté à quantifier précisément la demande et l'offre en aide alimentaire des structures, les problèmes rencontrés ressortent clairement. Ce sont:

- l'approvisionnement en produits frais tels que le poisson, la viande et les fruits et légumes
- les difficultés à adapter les denrées disponibles aux recommandations nutritionnelles du Programme National Nutrition Santé
- les obstacles rencontrés pour former les bénévoles à l'éducation nutritionnelle
- les difficultés à connaître les besoins réels des bénéficiaires et à les associer à l'activité de la structure telle que la préparation des repas
- l'isolement des petites structures et le manque d'échanges entre les structures d'aide alimentaire ainsi qu'entre les structures, les services sociaux et les organismes financeurs.

Alimentation des enfants défavorisés et attitudes éducatives parentales

La plupart du temps, les adultes en situation précaire se nourrissent mal. De nombreuses études font état des risques qu'induisent pour leur santé des choix alimentaires déséquilibrés, dictés par la faiblesse de leurs ressources et la perte de repères dans la vie quotidienne. Mais qu'en est-il de leurs enfants? Quelles sont les réalités de leur alimentation? En l'absence de données précises pour les âges compris entre la prime enfance et l'adolescence, nous avons interrogé des professionnels de terrain - médecin, diététiciennes, conseillères en ESF - qui côtoient parents et enfants, et avons recueilli leurs observations et ressenti. Le constat se révèle rassurant d'un strict point de vue médical : les jeunes ne souffrent pas de carences et, à l'exception des enfants obèses, se portent plutôt bien en dépit d'une alimentation souvent surabondante et déstructurée. Autrement plus préoccupant que le déséquilibre alimentaire apparaît le problème de l'autorité parentale ou « parentalité ». Non seulement les enfants sont « rois » pour leur alimentation mais ils prennent la place de leurs parents et deviennent prescripteurs dans de nombreux domaines. Afin que les enfants retrouvent un cadre et des règles de vie, les acteurs sociaux travaillent à reconnaître la place de la mère dans la famille, à valoriser son rôle et à redonner confiance aux adultes. « Nous marchons sur des œufs », confie l'un d'eux, et tous s'accordent sur la nécessité d'adopter une approche ouverte, exempte de préjugés - chaque famille a son histoire et sa pudeur - et qui ne soit pas directive. Ils sont conscients que la démarche exige du temps, d'autant que la question de l'alimentation ne peut être dissociée de l'ensemble des problèmes que pose la précarité, dont celui - crucial - du logement et l'éducation.

Sauf cas extrêmes de pauvreté ou de maltraitance, les enfants de familles précaires ne souffrent pas de privations alimentaires ni, apparemment, de carences. S'il est difficile de généraliser ces données, il ressort de notre enquête que la majorité d'entre eux consomme de la viande et des produits carnés, souvent sous leurs formes les plus simples et les moins chères comme les steaks hachés, blanc de poulet ou saucisse de Francfort. Les enfants se nourrissent de produits laitiers en quantité suffisante, au moins jusqu'à l'adolescence. Ils bannissent de leur alimentation les fruits et légumes, dont ils n'apprécient pas le goût et *a contrario* font la part belle aux chips, goûters industriels, barres chocolatées et boissons sucrées.

L'image sociale de la viande

Certains enfants aiment beaucoup la viande, souligne Danièle Colin¹, diététicienne à Lyon. Pour les parents, la viande symbolise toujours la force et ils voient en elle un produit qui, en raison de son prix élevé, véhicule une image sociale. « Servir de la viande à table et ne pas se limiter signifie que l'on a dépassé socialement un certain stade », explique notre interlocutrice. Quand les

familles du Nord n'en mangent pas tous les jours, voire deux fois par jour, elles ont l'impression de se priver, constate Édith Lelièvre², conseillère en ESF à l'Unité territoriale de prévention et d'action sociale de Lille Sud. Pour ne pas en manquer, elles l'achètent en lots au début du mois et la congèlent. La nécessité de consommer de la viande quotidiennement est un « mythe » auquel les familles restent attachées, en dépit de nos explications, souligne Édith Lelièvre. Consommer beaucoup de protéines et en faire consommer par ses enfants demeure effectivement important pour de nombreuses familles, alors même qu'un apport exagéré ne présente aucun intérêt nutritionnel mais un poids financier non négligeable, ajoute Danièle Colin.

Le poisson ne bénéficie pas des mêmes préjugés favorables. Il est quasiment absent de l'alimentation des enfants ou n'apparaît que sous sa présentation la plus édulcorée, les tranches panées, seules appréciées des jeunes consommateurs.

Les produits laitiers semblent, selon le constat des personnes interrogées, occuper une place convenable dans l'alimentation des enfants, surtout des plus jeunes. Certaines mères continuent à donner le biberon jusqu'à l'âge de trois-quatre ans, trois fois par jour, au risque de ne pas habituer leur enfant à la diversification des goûts, ob-

serve Marie-Noëlle Marquet³, responsable adjointe de la Circonscription de la solidarité départementale à Vitry-le-François, dans la Marne, auparavant infirmière de PMI. Danièle Colin, pour sa part, souligne qu'après l'arrêt du biberon, si l'enfant ne souhaite plus boire de lait, les mères n'insistent pas toujours pour remplacer le lait par un autre produit laitier. Dans des cas extrêmes, il arrive que les très jeunes mères remplacent le lait dans le biberon par une boisson sucrée ou un soda avant même que leur enfant atteigne l'âge de deux ans.

Plus âgés, les enfants délaissent les produits laitiers. Les études montrent que les adolescents n'en consomment pas assez surtout les garçons. Or les produits laitiers contiennent du calcium et sont indispensables pour assurer la croissance osseuse. Pendant la croissance précisément, les adolescents devraient consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

Poisson, légumes : des aliments reconnus bons pour la santé mais peu appréciés

Les fruits et légumes sont, avec le poisson, la famille de produits la plus délaissée par les enfants, constate Sylvie Del Console⁴, conseillère ESF au CCAS de Grenoble. Et pourtant, « parents comme enfants savent que ce sont de bons aliments », remarque Danièle Colin. Pour expliquer cette désaffection, la diététicienne lyonnaise avance plusieurs raisons : un goût peu apprécié,

une méconnaissance de la manière de les cuisiner, un manque d'organisation, enfin leur prix. « Soyons réalistes », renchérit Marie-Noëlle Marquet : avec l'introduction de l'euro, le prix des aliments, en particulier des fruits et des légumes, a grimpé. S'ajoute à cela que les parents n'ont plus « l'idée » d'acheter des fruits, qu'ils ont perdu l'habitude d'en consommer du temps où ils étaient eux-mêmes encore des enfants. Mais paradoxalement, ils n'hésitent pas à acheter des gâteaux parfois plus chers que des fruits. « La société n'accordait pas à l'alimentation l'importance qu'elle lui attribue aujourd'hui à travers tous les discours sur l'équilibre alimentaire », rappelle Marie-Noëlle Marquet, saluant les efforts entrepris.

Laurence Bouillot⁵, animatrice d'insertion au centre social de Cap Gray, à Gray (Haute-Saône), met aussi en cause l'absence de repères dans le temps. « Les lentilles ne coûtent pas cher mais leur préparation exige de l'anticipation », ce que les mères ne savent plus faire. De fait, toutes les personnes interrogées s'accordent à souligner l'absence de transmission de mère à fille sur la manière de cuisiner et de varier les repas. « Faire à manger ne constitue plus une valeur de base » pour les mères de familles défavorisées, dont les parents eux-mêmes ont souvent connu des difficultés, explique Édith Lelièvre. Les fruits et légumes sont alors remplacés par les aliments « prêts à manger » (panés, pizza, friands...), les féculents, largement mis à disposition des familles les plus précaires par les associations caritatives, les frites et les chips. Reste que, désireux

La cantine peut-elle compenser le déséquilibre alimentaire ?

Peu chère, voire gratuite pour les plus défavorisés, la cantine scolaire permet-elle de rectifier les erreurs alimentaires faites à la maison ? Oui, répondent la plupart de nos interlocuteurs, arguant que les menus sont élaborés par une diététicienne, donc variés et équilibrés, et que cette structure impose un cadre et des horaires précis. La présence de personnes qui servent les enfants les incite à goûter les aliments qu'ils auraient, de leur propre chef, refusés.

Parmi les améliorations à apporter, l'une des personnes interrogées pointe du doigt certaines salles à manger trop bruyantes, « spartiates », une présentation insuffisamment soignée des mets, le caractère parfois expéditif des repas pris en vingt minutes, le manque de disponibilité des adultes présents alors que l'alimentation ne figure pas seulement un « contenu mais doit correspondre à un moment de plaisir et d'épanouissement ».

Rebaptisées restaurants scolaires, les cantines des plus grands offrent des formules souvent proches de celles de la restauration commerciale. Pour autant, les enfants ne mangent pas les légumes qui leur sont servis et que l'on retrouve dans les poubelles. Et les adolescents désertent les cantines pour croquer un sandwich dans la rue. Tout serait donc à refaire ?

avant tout de faire plaisir à leurs enfants, et conscients d'échouer en leur donnant des légumes, « les parents préfèrent avec le même budget les satisfaire autrement », remarque Danièle Colin.

Des produits sucrés valorisants pour les parents et les enfants

Les enfants ont une attirance naturelle pour les aliments gras et sucrés. Et les produits sucrés « comblent », les enfants à tous les sens du terme. Une anecdote rapportée par Sylvie Del Console est significative de la symbolique de l'aliment sucré : lors des sorties collectives - moments de convivialité très festifs - les familles d'origine immigrée, qui ne peuvent partager des plats non halals, offrent à leurs enfants des produits sucrés en compensation. Tous les acteurs sociaux soulignent l'omniprésence de goûters industriels et barres chocolatées d'une grande marque qui font l'objet d'une pression publicitaire soutenue à la télévision. Édith Lelièvre rapporte le cas d'écoliers de maternelle qui en consomment deux ou trois en guise de petit-déjeuner. Une expérience que partage Laurence Bouillot : « les barres chocolatées sont très appréciées le matin. Non seulement les enfants aiment leur goût sucré, mais ils n'ont pas besoin de s'asseoir pour les consommer ». Sylvie Del Console note la présence de ces produits dans tous les sacs de pique-nique, en même temps qu'une célèbre boisson gazeuse. « Ces sorties sont l'occasion d'échapper à un quotidien difficile, c'est pourquoi les familles ont à cœur de faire plaisir aux enfants jusqu'au bout et jusque dans leur assiette », explique-t-elle.

Les petits goûters en emballages individuels sont très valorisants pour les enfants parce que ce sont des produits qui « peuvent être vus par leurs camarades », souligne Danièle Colin, mais ils le sont aussi pour les parents, lorsque « ceux-ci sont capables de les leur offrir ». « Pour ce qui est des boissons, une marque de boisson gazeuse emblématique est fréquemment citée, mais elle est aussi concurrencée par bon nombre de boissons sucrées peu chères, sans compter les sirops qui prédominent », remarque Marie-Noëlle Marquet. Celle-ci se montre aussi très préoccupée par la consommation d'alcool, associé à d'autres produits illicites, dès l'âge de 13 ans. Non pas que cette consommation devienne quotidienne.

Réservée aux fins de semaine, elle concerne cependant des quantités importantes et perturbe l'alimentation des adolescents durant quelques jours.

L'enfant-roi, entre trop-plein alimentaire et manque d'encadrement

Plutôt que de carences ou de manques, les enfants des familles défavorisées souffrent, de l'avis des professionnels, d'une suralimentation qui mène nombre d'entre eux au surpoids et à l'obésité. Les parents se font un point d'honneur à ce que leur enfant dispose en quantité des aliments qu'il aime. « Vivant la galère au quotidien, ils souhaitent ne pas limiter le plaisir dans l'assiette, quitte à s'imposer des restrictions sur d'autres achats, comme les jouets ou les vêtements », constate Sylvie Del Console. Voir leur enfant bien portant les rassure : cela signifie qu'il mange à sa

Le saviez-vous ?

- Un enfant doit manger au moins deux fruits ou crudités par jour.
- Les fromages à goût fort (bleu, camembert) sont très appréciés des enfants.
- Les cacahuètes, noix, noisettes sont réservées aux plus grands qui savent bien croquer et mastiquer.
- Le beurre est indispensable pour les enfants : il apporte de l'énergie et des vitamines pour la croissance et donne bon goût aux aliments.
- Charcuteries et biscuits apéritifs très salés sont à consommer avec modération. Éviter la salière sur la table pour habituer les enfants à manger peu salé.
- Votre enfant a besoin de 3 ou 4 produits laitiers par jour. Variez-les pour bénéficier de toutes leurs qualités nutritionnelles et gustatives.
- Tous les enfants aiment les frites et les chips mais une petite portion par semaine suffit.
- Une canette de coca apporte 7 morceaux de sucre. Limonades, sodas et jus de fruits sucrés doivent rester occasionnels. Pendant les repas, on boit de l'eau !

faim et que leur mère est une bonne mère, ajoute la conseillère. Cherchant à gommer aux yeux de l'enfant les aspects difficiles de leur vie précaire, les parents accèdent à tous ses désirs pour lui prouver qu'ils l'aiment, explique Édith Lelièvre.

Soucieux de ne pas le pénaliser, ils ont du mal à lui dire non mais se mettent dès lors en difficulté, ajoute-t-elle.

L'enfant est ainsi devenu roi pour son alimentation. C'est lui le « patron », selon l'expression d'un professionnel de terrain. L'enfant, confondant « faim » et « envie de manger » est tout à la fois livré à lui-même, prenant parfois plus de quatre collations par jour, avec un cadre relatif sur la durée et les quantités d'aliments qu'il peut consommer. L'enfant est surinvesti et les adultes cèdent à tous ses désirs, « pour qu'il ne manque de rien » estime Danièle Colin. Dès le bas âge, l'enfant suggère les menus, remplit les chariots dans les grandes surfaces. Ses choix sont influencés par la publicité. Certains parents ne s'opposent que difficilement, guidés par la représentation qu'ils se font des produits consommés dans les milieux aisés. Cette représentation va jusqu'à orienter le choix des magasins qu'il est « bon de fréquenter », ajoute-t-elle. Il semble cependant, selon deux de nos interlocutrices, que le phénomène s'inverse ou en tout cas s'infléchisse au début de l'adolescence. « Jusqu'à l'âge de 10-12 ans, certains accordent une très grande importance aux marques alimentaires, pour s'en détourner ensuite et s'orienter vers le maxi discount », note Sylvie Del Console. L'explication réside selon elle en une prise de conscience par l'adolescent des difficultés que connaît sa famille. Une autre raison peut être trouvée dans le goût des adolescents pour l'habillement de marque et l'électronique (téléphone portable, jeux vidéo...), qui peut les amener, dans une certaine mesure, à modifier leur choix, estime Édith Lelièvre.

Si les familles précaires achètent des produits chers pour faire plaisir à leurs enfants, les parents abordent rarement, ou avec une grande pudeur, la question de l'argent, confie Danièle Colin.

La latitude laissée à l'enfant dans ses choix alimentaires mène au déséquilibre alimentaire bien que parents et enfants, connaissent les règles d'une bonne alimentation. Mais il y a plus grave aux yeux de Laurence Bouillot: « les enfants prennent la place des parents et font les choix à tous les niveaux ». Un enfant qui ne voit pas son père aller travailler et rechercher la nourriture ne reconnaît plus sa place dans la famille. De même, la mère n'est plus reconnue comme la préparatrice des repas. Les échanges disparaissent. L'enfant ne se soumet plus à l'autorité, souligne-t-elle.

La force du modèle parental

Pour autant, il reste sensible au modèle familial. « Les enfants sont des « éponges » à l'âge de trois ou quatre ans, lorsque leur cerveau est malléable. Ils s'imprègnent alors des messages publicitaires autant que des habitudes de leurs parents », remarque le docteur Christophe Foucault⁶, Médecin responsable du département des examens périodiques de santé de l'enfant, à la CPAM de Paris.

Ainsi, les enfants scolarisés ne prennent pas toujours de petit-déjeuner. Couchés tard, ils se réveillent tard et n'ont plus le temps de s'asseoir à table. Ce faisant, ils suivent aussi l'exemple de leurs parents qui, dans bon nombre de cas, sautent eux aussi le repas matinal. « Lorsque les adultes ne consomment pas de légumes, les enfants refusent d'en manger. Mais une mère accepte-t-elle d'y goûter, son enfant y consent aussi » souligne Sylvie Del Console. Le constat vaut de même pour le gri-

Redonner confiance aux parents

Les parents en situation précaire se sentent dévalorisés et se culpabilisent. Aux oreilles extérieures, y compris des travailleurs sociaux, ils taisent les conditions dans lesquelles leur famille vit au quotidien et n'acceptent de se livrer qu'une fois la confiance établie, au terme d'une longue période, observe Édith Lelièvre.

Ils abordent peu le sujet de l'argent, qui demeure « tabou », ou le font par le biais des produits, souligne Danièle Colin. Paradoxalement, alors qu'ils interrogent rarement la diététicienne sur la manière de confectionner des menus équilibrés avec un petit budget, ils l'interrogent sur le bien fondé des aliments biologiques ou allégés, pourtant réputés chers, note Danièle Colin.

Conseiller, mais non s'immiscer

Dans leur approche des familles, les professionnels interrogés insistent sur la nécessité de redonner confiance aux adultes, de les valoriser afin qu'ils retrouvent la place qui devrait être la leur au sein de leur famille. Les difficultés qu'ils rencontrent à exprimer leur autorité dans l'alimentation des enfants est souvent le révélateur de problèmes existants dans d'autres domaines, tels le travail scolaire. « En parlant avec eux de l'alimentation, nous voulons leur faire prendre conscience qu'ils peuvent retrouver cette autorité, qu'ils en ont la capacité et qu'ils le feront pour le bien de l'enfant », explique Danièle Colin. Pour autant, il ne s'agit pas de leur donner des recettes toutes faites. Ces familles ont leur histoire, leurs contraintes. A elles de mettre en place leur organisation.

« Nous pouvons conseiller, parler, mais pas nous immiscer dans la vie de ces familles », approuve le Docteur Christophe Foucault. « Les adultes viennent chercher des conseils, il leur revient ensuite d'agir ». Du reste, beaucoup ont le savoir nécessaire et le reconnaissent. Seul le déclic ou le catalyseur leur fait défaut, estime le médecin.

gnotage : en multipliant les collations, les enfants reproduisent le modèle que leur offre leur entourage. « Dans les salles d'attente, certaines mères ne cessent de grignoter », constate Nathalie Riant⁷, diététicienne au département Education et Promotion de la santé de la CPAM de Paris. Une expérience que partage Danièle Colin dans les ateliers qu'elle anime. Certes, reconnaît-elle, le fait de partager de la nourriture est convivial, mais il convient de s'interroger sur ce qu'est véritablement un repas, sa durée, ses horaires.

Si l'enfant imite volontiers l'adulte, en sens inverse, il semble valorisant aux yeux des parents que leurs enfants « mangent comme des grands », remarque Nathalie Riant. Ils en oublient de se rapporter à l'échelle de l'enfant pour lequel un demi-steak ou un quart de verre de jus de fruit s'avère tout à fait suffisant. Les parents « répercutent leurs goûts et leur environnement sur leurs enfants », explicite Danièle Colin, à l'instar de ces très jeunes

mères, à peine sorties de l'adolescence, qui initient leurs petits, via le biberon, au goût des boissons sucrées qu'elles-mêmes apprécient tant.

« Boire une boisson gazeuse ou fréquenter une chaîne de restauration rapide de temps en temps ne pose pas de problèmes », assure le docteur Foucault qui appelle à ne pas « laisser les enfants en-dehors de la vie sociale ». Si tout est, selon lui, question de mesure et de bon sens, il rappelle aussi qu'il est impossible de dissocier la question alimentaire des autres problèmes inhérents à la précarité. Et de questionner sur l'hygiène de vie que peut avoir une famille dans un appartement de deux pièces, où la table de cuisine sert aussi à faire les devoirs scolaires, où une télévision trône dans la chambre des enfants et où il ne reste guère de place pour les jouets, pourtant indispensables à la construction des enfants. « Le problème de l'alimentation ne sera pas résolu si on se limite à ne traiter que lui », constate le médecin.

Contacts

¹ Danièle Colin, diététicienne indépendante, Lyon. dcolin.diet@free.fr

² Édith Lelièvre, conseillère en ESF à l'UTPAS (Unité territoriale de prévention et d'action sociale) de Lille Sud. Tél. 03 20 85 32 40

³ Marie-Noëlle Marquet, responsable adjointe de la Circonscription de la solidarité départementale à Vitry-le-François, (Marne), ancienne infirmière de PMI Tél. 03 26 74 40 56 et csdolf@cg51.fr

⁴ Sylvie Del Console, conseillère en ESF Tél. 04 76 21 29 09 et cs.chorier-berriat@ccas-grenoble.fr

⁵ Laurence Bouillot, animatrice d'insertion au centre social de Cap Gray, à Gray (Haute-Saône) Tél. 03 84 64 88 03 et cap.gray@wanadoo.fr

⁶ Dr Christophe Foucault, Médecin responsable du département des examens périodiques de santé de l'enfant, CPAM de Paris christophe.foucault@cpam-paris.cnamts.fr

⁷ Nathalie Riant deps@cpam-paris.cnamts.fr

L'alimentation des populations migrantes : une adaptation délicate

Immigrer, c'est s'installer dans un pays autre que le sien pour s'y établir, parfois de façon temporaire, souvent définitivement. L'immigration entraîne un véritable bouleversement dans la vie quotidienne des individus et demande un effort considérable d'adaptation au pays d'accueil : climat, modes de vie, langue, culture, traditions, rythmes, le changement de société est parfois radical. En particulier pour ce qui concerne l'alimentation : l'immigration induit en effet de nouveaux comportements alimentaires faits d'emprunts de nouvelles habitudes et d'abandons de pratiques traditionnelles. Une adaptation souvent délicate qui n'est pas sans conséquences sur la santé de ces populations.

" Les populations en situation d'immigration se trouvent dans un processus de transition d'un environnement vers un autre, explique Manuel Calvo, sociologue (CRI-IEDES-CNRS). Pour les pratiques alimentaires, ces groupes se trouvent influencés à la fois par des savoirs, un héritage, des représentations connues et par le nouvel environnement dans lequel ils se trouvent. C'est une dynamique faite à la fois d'emprunts et d'abandons. "

De fait, face à une nouvelle offre alimentaire, les femmes adoptent les ingrédients qu'elles trouvent sur place : *" Les mères africaines arrivent à garder certaines traditions, note Françoise Bitatsi, responsable des actions de terrain à Migrations Santé, mais souvent, ne trouvant pas l'ingrédient d'origine, elles transforment la composition du plat"*. Le fofou d'Afrique de l'Ouest, par exemple, traditionnellement élaboré à partir de manioc, est fabriqué en France avec de la féculé de pommes de terre qui n'a pas les mêmes apports nutritionnels. Autre exemple, la cuisine maghrébine préparée au pays avec de l'huile d'olive, est ici cuisinée avec d'autres matières grasses aux nutriments différents.

D'autres habitudes s'installent avec le temps. Si les mères occidentalisent progressivement leur cuisine, certaines, face à un mari soucieux de préserver la tradition, sont amenées à faire deux repas : l'un occidental, l'autre traditionnel, ce qui se traduit par des quantités absorbées importantes. Le manque de dépense physique, particulièrement chez les filles, et la télévision, omniprésente dans les foyers, ont aussi une incidence sur la corpulence. *" Chez les Tamouls, note Chantal Malenfant, nutritionniste à l'Afssa, chargée de recherche au CNRS, les filles restent à la maison avec les mères, dont beaucoup sont devenues inactives en France. Elles s'ennuient et grignotent beaucoup. Il y a là un problème de dépenses physiques. "*

Les enfants, facteurs d'ouverture

Dans les familles de première génération, le changement et l'occidentalisation des comportements alimentaires vont se faire progressivement. Ainsi, chez les populations maghrébines, l'utilisation des légumes reste importante et la transmission des savoirs est forte. Dans les populations chinoises, où la nourriture occupe une grande place, le repas du soir demeure souvent asiatique pour contrebalancer les " effets assimilateurs " du repas de midi pris individuellement dans les cantines ou dans les selfs. Chez les Tamouls, le cocon familial essaye de préserver le plus longtemps possible la tradition. Souvent, les enfants en bas âge ne vont pas à la cantine et gardent une alimentation traditionnelle.

Il reste que si les habitudes alimentaires sont très ancrées, les enfants influent de nouveaux comportements. Dans une société aux traditions éloignées de celles de leur pays d'origine, ils sont bien souvent le point d'ancrage des familles dans la vie occidentale dont ils revendiquent le mode de consommation moderne. *" J'observe un grand enthousiasme chez*

les enfants, précise Betty Héritier qui accompagne des familles tout juste arrivées en France et intervient dans le cadre d'un centre de loisirs à Carpentras. *Ils vivent dans un monde difficile mais découvrent des nouveautés : la piscine, le cinéma, la neige, les motos... Ils ont envie d'apprendre le français et travaillent beaucoup à l'école. Ils découvrent aussi des goûts qui n'existent pas chez eux et en prennent très vite l'habitude.* " Nabila Krika, médecin chargée de mission à Migrations Santé, observe ainsi que ce sont les enfants qui font évoluer l'alimentation vers un mode plus occidental. Dans certains pays africains et asiatiques, fait-elle remarquer, on ne consomme pas de fromages et les femmes ont du mal à goûter une cuisine ou un met qui ne leur sont pas familiers. C'est souvent par leurs petits qu'elles vont y goûter progressivement. Passées les premières réticences face à des produits inconnus, il semble qu'il y ait une grande confiance des mères envers les produits occidentaux. Le revers viendra plus tard avec l'attrait des fast food, des snacks et des chaînes de boulangerie industrielle... Les enfants affirment très rapidement leur goût pour une cuisine française simplifiée (à base de poulets rôtis, pommes de terre, pâtes, laitages...) et la réclament lors des repas du soir. Parfois même, ils ne veulent plus du repas du pays.

Changer d'alimentation fait-il prendre du poids ?

Ces changements de modes alimentaires pourraient expliquer la progression du surpoids et de l'obésité, en particulier chez les femmes et les enfants. Dans une enquête menée auprès des populations tamoules vivant en région parisienne, Chantal Malenfant indique que 70 % des femmes interviewées sont en surpoids... " *L'obésité progresse dans le monde entier, surtout chez les enfants, mais l'obésité des enfants immigrés est beaucoup plus forte,* " constate-t-elle. Elle note une tendance à l'embonpoint chez les filles et les mères tamoules ainsi que des prévalences de certaines maladies comme l'asthme ou le diabète. Une observation corrélée par Françoise Rovillé-Sausse, anthropologue biologique au Muséum national d'histoire naturelle (Paris). Dans une étude comparative sur la croissance des enfants vivant à Marrakech et des enfants d'origine maghrébine vivant en France, en Belgique et en Espagne, elle constate qu'une forte proportion d'enfants d'origine maghrébine vivant en France est confrontée à une obésité précoce : 8 % des garçons et 18 % des filles étudiés. Migrations Santé a pour sa part travaillé en 1990 sur les habitudes alimentaires d'une population de femmes africaines vivant en région parisienne. Cette observation a mis en évidence une consommation excessive de graisses, de farines et une sous-consommation de fruits.

L'importance de l'éducation alimentaire

" *Les résultats des études confirment que le régime alimentaire occidentalisé des enfants d'immigrés d'origine maghrébine peut être responsable de désordres physiques importants que l'on pourrait éviter par un suivi médical et par une éducation alimentaire,* " insiste Françoise Rovillé-Sausse. *Mais sensibiliser des populations déracinées à l'équilibre nutritionnel alors qu'elles sont déjà confrontées à de multiples difficultés est particulièrement délicat.* " *On ne peut pas imposer des aliments,* note Nabila Krika. *Toutes ces mères font de la santé de leur enfant une priorité et placent l'alimentation dans un cadre de promotion de la santé. Il ne faut pas leur enlever la responsabilité de l'éducation de leurs enfants.* "

Apprendre ne serait-ce que les mots de l'alimentation est déjà compliqué. Sans oublier que la nourriture a une dimension symbolique d'appartenance sociale et culturelle par ses aliments, ses rythmes, ses rituels, etc. Faire accepter des comportements alimentaires est complexe car on touche au goût et au plaisir, et bien au-delà, à l'appartenance sociale, à la culture, à la tradition. L'échange d'expériences de différentes cultures est sans doute l'une des pistes les mieux comprises pour aider les mères à s'intégrer et modifier des comportements alimentaires à risque : " *Les femmes migrantes sont avides de savoir ce que mangent les autres,* insiste à ce sujet Françoise Bitatsi, *en particulier la cuisine française que les enfants vont apprécier. Cette curiosité répond à l'idée de se rapprocher du pays dans lequel elles vivent.* "

" Un monde de saveurs " pour décrypter, comprendre, orienter...

En 1990, une enquête menée par Migrations Santé auprès des professionnels de la santé et de structures d'accueil a identifié certaines erreurs dans l'équilibre alimentaire : consommation excessive de graisses et de farines, des fruits en quantité insuffisante, etc. Un outil pédagogique a été créé pour répondre à une demande importante des intervenants de terrain.

Conçu pour susciter un dialogue autour de l'alimentaire, favoriser les échanges entre populations de cultures différentes et permettre la diffusion d'informations, cet outil a été baptisé " Un monde de saveur : alimentation et cultures ". Il s'articule autour d'un classeur de diapositives qui présente les groupes d'aliments. Un fascicule " Alimentation et santé " rappelle les principaux messages d'éducation nutritionnelle à adopter en commentaire des diapos. Un deuxième fascicule " Alimentation et cultures ", donne des informations pratiques sur l'utilisation et la conservation des aliments et leurs valeurs symboliques.

Le langage des aliments

Migrations Santé a expérimenté cet outil dans le quartier du Val Fourré de Mantes-la-Jolie et à Paris auprès de femmes africaines fréquentant la PMI et d'enfants en grande section de maternelle. Une population en provenance à 51 % d'Afrique de l'Ouest et à 33 % du Maghreb. Des observations recueillies lors de cette enquête, on retiendra qu'est considérée comme " bonne nourriture " celle qui " profite ". La préoccupation nutritionnelle est avant tout quantitative, tandis que le souci de la qualité est secondaire, voire absent. Les aliments de base les plus souvent cités sont le riz accompagné de poulet ou de viande, ensuite le couscous, le tagine, les pommes de terre, les pâtes. La viande rouge, valorisée par rapport à la viande blanche, est liée à la notion de force : " Il faut manger de la viande pour être en bonne santé ". Les vitamines sont souvent citées comme entrant dans tous les aliments y compris le riz, le couscous, les pâtes. Le lait est rarement reconnu comme source de calcium indispensable pour la santé des enfants mais comme un aliment qui apporte "la force des vitamines". Une cause admise des caries est le sucre mais personne ne remet en cause les sodas. Les aliments sont classés. Il y a par exemple les aliments " doux " : les pâtes, le riz, la semoule, le pain, le lait, les bananes... C'est la nourriture de base quotidienne, celle qui est jugée consistante et qui tient au corps. Il y a aussi les aliments " lourds " par opposition aux " légers ". Le yaourt, par exemple, est jugé trop léger par certaines femmes africaines, alors elles y ajoutent de la crème et du sucre. Les fruits, aussi sont dit légers : " Ca ne cale pas, on remange après ". L'énergétique est un concept abstrait qui paraît mal compris. Ainsi, l'huile de palme n'est pas considérée comme fournissant de l'énergie mais comme protectrice. Et puis, il existe de nombreuses réticences, d'ordre religieux souvent, mais aussi liées à l'inconnu avec une grande réticence à innover : " Ce que je ne connais pas, je ne vais pas l'acheter " ou encore, à propos des conserves en boîtes : " Les petits pois, ils sont morts "...

Après cinq mois de mise en pratique, l'équipe de Migrations Santé fait des constats : le contenu des séances nutritionnelles cinq mois après est parfois oublié ; les connaissances retenues concernent avant tout les conseils pratiques : les huiles, qui peuvent frire ou non, la conservation des produits frais (laits, yaourts), les recettes de gâteaux. Plusieurs femmes ont vu beaucoup d'aliment inconnus sur les diapositives, mais ont oublié leur nom et ne savent pas comment s'en servir. Toutes continuent de cuisiner un ou plusieurs plats de leur pays d'origine avec la fréquence d'une ou deux fois par mois à tous les jours.

(*) " Un monde de saveur : alimentation et cultures " peut être consulté dans les locaux de Migrations Santé – 23 rue du Louvre – 75001 Paris

Sur le terrain, des expériences...

Populations maghrébines à Carpentras : des traditions alimentaires ancrées

Naéma s'occupe de l'accueil des populations maghrébines à Carpentras dans le cadre du regroupement familial. Chaque année de nouvelles familles arrivées du Maghreb s'installent dans le centre-ville et une permanence est dédiée à leur écoute. Un accueil des enfants est également organisé dans le cadre du centre de loisirs. En partenariat avec Action Solidarité, une équipe coordonnée par Naéma - elle-même d'origine maghrébine - conduit régulièrement une action sur la nutrition. Il s'agit d'un travail d'écoute, d'information, d'accompagnement. " *Ces familles d'origine agricole présentent, pour nombre d'entre elles, des problèmes de santé, notamment d'obésité et de diabète liés à l'alimentation, note-t-elle. L'alimentation maghrébine a la caractéristique d'être consommée en grandes quantités. Elle est riche en pains cuisinés à la maison, en semoules, en viandes grasses avec beaucoup d'huile, en sucres également : les pâtisseries sont souvent associées à des boissons gazeuses.* " Selon elle, il n'y a pas de réelle prise de conscience diététique. Chacun reproduit ses habitudes alimentaires et les prises alimentaires se font tout au long de la journée : petit-déjeuner riche, goûter, repas, pâtisseries, thé. En réalité, Les traditions alimentaires restent ancrées, non seulement car elles sont le lien avec le pays, mais aussi parce que les mères sont valorisées lorsqu'elles préparent les plats qu'elles savent faire.

Villiers-sur-Marne : une soirée pluri-culturelle dans un foyer Sonacotra

Dans le cadre d'un stage conduit chez Migrations santé, Emilie Bissette, étudiante en DESS de sciences sociales appliquées à l'alimentation à Toulouse a organisé un dîner/spectacle dans le foyer Sonacotra de Villiers-sur-Marne (Val de Marne). Un foyer de quelques 300 résidents de 25 origines différentes : Tamil Nadu (Inde du Sud), Comores, Maghreb, Mali, Sénégal, Sri Lanka... Le projet, parrainé par Migrations Santé, visait à favoriser la rencontre des résidents. Différents intervenants s'y sont associés parmi lesquels des membres du théâtre de la ville de Villiers-sur-Marne qui ont aidé les résidents à animer la soirée par des contes, des danses et des chants traditionnels ; la direction du foyer pour les courses alimentaires ; le service d'action social de la mairie pour l'équipement (sono, tréteaux, chaises et tables), etc.

" *La motivation a été longue à venir, explique Emilie Bissette. Un noyau dur d'une dizaine de participants s'est formé progressivement. Mais il a fallu aller chercher les gens chez eux, les mettre en confiance. Les résidents s'impliquent peu dans la vie du foyer sans doute parce qu'ils y sont temporairement et les nationalités multiples ne favorisent pas les rencontres. Mais l'alimentation est un sujet facile à aborder, sans tabous, qui suscite la curiosité et ouvre à beaucoup d'autres choses.* " Des familles ont ainsi joué le jeu et préparé des plats traditionnels. Après plusieurs semaines, la fête, un soir de juin, a réuni presque tous les résidents autour de plats traditionnels : tie boudienne, beignets et gâteaux comoriens, boissons traditionnelles, plats chinois et indiens... Une soirée ponctuée de chants, de danses et de contes qui a été l'occasion de rencontres et de découvertes d'autres vies.

Vaucluse : un atelier sur l'hygiène de vie pour les enfants

Betty Héritier intervient dans le centre de loisirs " Le club " à Carpentras (centre sociale Lou Tricadou) qui accueille des enfants de familles d'origine Nord Africaine dont 80 % sont nés au Maghreb, principalement au Maroc. Ces enfants âgés de 6 à 12 ans fréquentent le centre de loisirs le mercredi et pendant les vacances. " *Il y a une tendance à l'embonpoint chez certains d'entre eux, du fait sans doute d'une consommation importante en chips et sodas et du grignotage, indique-t-elle. Les repas sont pris à la va-vite et ne sont pas forcément conviviaux. Les logements souvent vétustes et exigus incitent les enfants à sortir faute de place et nombreux ne fréquentent pas les cantines scolaires du fait souvent du poids de la religion dont les exigences (viande halal, par exemple) ne sont pas toujours prises en compte par les établissements scolaires.*

Chez les mères, Betty Héritier constate un grand isolement : " *Les mamans sont très déstabilisées. Souvent, elles sont là dans le cadre du regroupement familial. Parlant mal français, elles ont des difficultés à sortir et à faire les courses, elles restent donc chez elles mais perdent leur autorité tandis que les pères, qui travaillent beaucoup, sont peu présents.* "

Pour essayer de rompre cet isolement et sensibiliser les familles à une meilleure hygiène de vie, Betty Héritier, en partenariat avec l'association Solidarité à Carpentras et le Codes, a travaillé avec les parents et les enfants sur l'alimentation, le sommeil, l'hygiène, etc.

" *Nous avons abordé les différentes catégories d'aliments avec leurs apports nutritionnels, la notion d'équilibre alimentaire et de quantité, la consommation et ses pièges, la publicité, les emballages, les prix, les méfaits du grignotage, la surveillance du poids. Un sujet particulièrement sensible sur lequel il est toujours difficile de donner des règles. Avec les parents, nous avons organisé au centre de loisirs un petit-déjeuner présenté sous forme de buffet. Les aliments y étaient présentés par catégories avec des panneaux expliquant clairement les classifications des aliments. Ce moment a été très convivial, certains enfants se sont servis modérément, d'autres se sont gavés ! Les mères, ont été sensibilisées à l'importance du petit-déjeuner. Certaines ont été surprises de voir leurs enfants manger alors que chez eux, ils partent le matin à jeun. Des discussions se sont engagées entre parents et enfants sur ce thème. Depuis, j'observe des modifications de comportements. Certains mangent maintenant le matin : une tartine de pain, un verre de lait. C'est une petite évolution.* "

Des plats du monde entier

- 1 **Aoules. Algérie.** Fromage dur et friable utilisé comme condiment dans la cuisine.
- 2 **Baklavas. Turquie.** Gâteaux confectionnés à partir de minces feuilles de pâte feuilletée fourrées de noisettes et pistaches pilées puis arrosées de sirop de sucre.
- 3 **Belwiza. Tunisie.** Crème au lait, aux pignons et aux fruits secs.
- 4 **Bhalli. Inde.** Gâteau salé de lentilles-corail nappé de yaourts.
- 5 **Bo bun cha gio. Vietnam.** Salade verte, menthe fraîche, concombre, soja froid, vermicelles, bœuf sauté, nems fris, cacahuètes, assaisonnement. Le tout est servi dans un bol.
- 6 **Boukha. Tunisie.** Boisson alcoolisée à base de figes fraîches.
- 7 **Broa. Portugal.** Pain à base de maïs.
- 8 **Ceffa. Maroc.** Couscous fait avec de la grosse semoule, du beurre, de la cannelle, du sucre glace servi avec du lait frais.
- 9 **Channa dal. Inde.** Pois-chiches épicés avec de la cassonade.
- 10 **Dchica (ou frik). Maghreb.** Plus connu sous le terme de bulgur, il s'agit de grains de blé germés, cuits et séchés.
- 11 **Falafel. Moyen-Orient.** Croquettes de pois chiches.
- 12 **Jbane. Liban.** Fromage blanc ferme à base de lait de chèvre caillé séché.
- 13 **Koumiss. Asie Centrale.** Boisson fabriquée à partir de lait de jument ou d'ânesse.
- 14 **Lassi. Inde.** Boisson à base de lait, salée ou sucrée.
- 15 **Mesfûf. Algérie.** Couscous sucré aux raisins et fruits secs accompagné de lait.
- 16 **Peynir. Turquie.** Fromage de brebis souvent consommé eu petit-déjeuner.
- 17 **Rubing. Chine.** Tomme blanche au lait cuit de chèvre, à chair souple. Il se consomme frais, cru mais aussi frit et à la vapeur.
- 18 **Rushan. Chine.** Bâton au lait de vache, spécialité de la région de Kunming.
- 19 **Smen. Maghreb.** Beurre salé fondu qui peut être conservé. Il sert à la préparation de certains plats comme le couscous.

Source : Migrations Santé. " Un monde de saveurs – alimentation et culture "

Cacik

Une entrée préparée dans de nombreux pays, baptisée Cacik en Turquie, Raïta en Inde ou encore Laban au Liban.

Ingrédients : 1 concombre, 600 g de yaourt, 4 gousses d'ail, sel, 1 cuillère à café d'huile d'olive.

Préparation : Eplucher le concombre. Le découper en cubes ou en lamelles, saler et laisser égoutter dans une passoire. Ajouter le yaourt, l'huile d'olive et l'ail pilé. Mélanger et tenir au frais.



Marga Khodra

Un ragoût de légumes verts au mouton cuisiné en Turquie. Dans la symbolique maghrébine, la présence d'épinards dans une préparation renvoie souvent à la notion arabe de " baraka " soit approximativement de bon augure, de sort heureux, de bénédiction.

Ingrédients : 500 g de mouton en morceaux, 500 g de bettes, 200 g d'épinards, une botte de cardons, une botte de persil, 2 oignons hachés, 2 dl d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de harissa, 2 cuillères à soupe de purée de tomates, _ cuillère à soupe de piments rouges, 1 cuillère à soupe de coriandre pilée avec de l'ail et des grains de carvi, poivre.

Préparation : Faire sauter le mouton enduit de poivre noir dans l'huile d'olive en ajoutant : harissa, purée de tomates, piment, coriandre, ail, carvi, oignons hachés. Laisser mijoter 10 bonnes minutes. Verser dans la marmite les bettes, les épinards, le persil et les cardons coupés en morceaux. Faire revenir les légumes. Ajouter un grand verre d'eau. Laisser cuire _ heure. Servir arrosé d'un jus de citron.



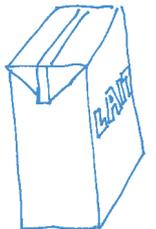
Khbir Sewian

Un plat offert à l'occasion des visites de l'Aïd-el-Fitr en Inde musulmane (fête de fin du jeûne du mois de Ramadan). Il existe une préparation similaire au Maghreb : dwida-bil-hlib.

Ingrédients : 100 g de ghi (*), 100 g de vermicelles longs, 75 cl de lait, 100 g de raisin de Smyrne, 225 g de miel liquide, graines de cardamome

Préparation : Faire revenir 5 minutes le vermicelle cassé en morceaux de 10 cm dans le ghi fondu. Verser le lait, porter à ébullition. Ajouter dans la casserole la cardamome pilée, incorporer progressivement le miel en tournant. Laisser cuire 10 à 15 minutes. Verser les raisins. Servir chaud ou glacé.

(* Ghi : beurre clarifié utilisé en Inde fabriqué à partir de lait de vache ou de buffle. Pour le préparer soi-même : mettre 250 gr de beurre dans une casserole, laisser frémir 25 à 30 mn, filtrer et stocker dans un endroit frais.



Inde : Kheer

Un gâteau à base de fécule de riz servi traditionnellement à la fin du Ramadan en Inde musulmane.

Ingrédient : 1/2 litre de lait, 100 g de sucre en poudre, 50 g de fécule de riz, 2 cuillères à café de pistaches hachées, 2 cuillères à café d'amandes effilées, 1/2 cuillère à café d'eau de rose.

Préparation : Porter le lait à ébullition. Incorporer le sucre en poudre, puis la fécule de riz sans cesser de tourner. Ajouter les pistaches, les amandes et tourner jusqu'à ce que le mélange épaississe. Retirer du feu et incorporer l'eau de rose. Servir froid.



Sources : Migrations Santé. " Un monde de saveurs – alimentation et culture "

L'outil sous toutes ses formes

I - Une présentation

La structure générale du classeur est organisée en quatre parties :

**Préalable : Éducation nutritionnelle.
Quelle éthique ?**

Chapitre 1 : Acheter atout prix

Chapitre 2 : Préparer atout prix

Chapitre 3 : Manger atout prix

Le préalable éthique

Ce préalable propose une réflexion sur les références culturelles qui doivent être prises en compte dans un cadre d'éducation nutritionnelle.

Il s'agit d'appréhender nos propres références ainsi que celles des publics démunis pour mieux comprendre nos comportements. La réflexion éthique est un éclairage supplémentaire en vue de construire des axes d'actions plus appropriés.

Pour illustration, quatre situations ont été envisagées, situées dans un cadre d'action. Chacune d'elle est présentée sur un transparent. Différentes possibilités sont proposées décrivant les attitudes possibles. La discussion peut s'engager autour des choix de chacun.

Au regard de nos pratiques, une réflexion peut se construire sur nos réactions, nos façons d'agir face aux besoins et demandes du public.

Les chapitres atout prix

L'outil comprend trois chapitres : Acheter - Préparer - Manger. Chaque chapitre est composé de quatre types de fiches.

Les fiches en objectifs

- **Fiche A** : elle a pour finalité de faire émerger les représentations et les attitudes.
- **Fiche B et C** : il s'agira de choisir, de répartir, de repérer ou de comparer des données illustrées en dessins ou en symboles.
- **Fiche D** : elle est constituée d'exercices de mise en situation synthétisant les éléments développés dans les fiches précédentes.

Les fiches en présentation

Selon les fiches, le nombre de pages est variable. Chaque fiche est constituée de deux supports :

- **des pages de texte comportant** :
 - des éléments de connaissance avec la finalité, les éléments de réflexion et les informations théoriques
 - le descriptif, la présentation pédagogique des transparents et leur mode d'emploi
- **des transparents couleurs** :
 - transparents pédagogiques
 - transparents complémentaires

Le visuel des fiches

- la finalité apparaît après chaque titre
- le texte présente la synthèse des éléments de réflexions et de connaissances autour du thème
- le mode d'emploi des transparents comprend :
 - une liste récapitulative



Les transparents

- le premier paragraphe décrit le contenu
- le second présente le rôle de l'animateur
-  propose des questions
-  signale les étapes d'action

II - Des spécificités

Particularités de la population

Les personnes en situation de précarité ne représentent pas un groupe homogène dans leurs caractéristiques socio-économiques, culturelles et démographiques.

Dans cette diversité, certains éléments sont communs et il est important d'en tenir compte lors des actions menées.

La dimension du temps

Gérer l'alimentation avec un budget restreint nécessite une planification des achats ainsi qu'une organisation dans les prévisions. L'inactivité, les difficultés sociales, les rythmes et les repères différents, la fragilité de l'état de santé et la déprime, influencent la perception du temps.

Les personnes en situation de précarité vivent souvent au jour le jour, avec des regrets et des amertumes du temps passé et des difficultés à se projeter dans l'avenir.

Avant de travailler sur l'avenir et de prévoir des achats, il sera important de s'inscrire dans le présent pour réintroduire des repères et des rythmes.

Le temps sera également nécessaire pour créer la confiance, comprendre les difficultés, trouver en groupe des solutions adaptées à chaque personne.

L'écrit et la communication

La situation d'achat nécessite de savoir lire les étiquettes des produits et de savoir compter pour apprécier les prix de revient. Des situations d'illettrisme se rencontrent plus souvent chez les personnes en situation de précarité.

Utiliser une communication par l'image, apprendre à se servir d'une calculatrice peuvent être des moyens pédagogiques pour rendre l'information accessible au plus grand nombre.

Les privations

Le manque permanent dans une société d'abondance est très difficile à supporter.

Des personnes préféreront peut-être en début de mois se faire plaisir dans l'alimentation lorsque l'argent des prestations arrive, quitte à se priver le reste du mois ou à manger toujours les mêmes aliments. N'est-ce pas quelque chose d'humain, de logique et peut-être de nécessaire pour pouvoir supporter le manque ?

Des parents préféreront acheter à leur enfant un pain au chocolat chaque matin pour l'école et se priver pour éviter qu'il n'apparaisse différent des autres enfants.

Des pratiques ou des conduites qui ne semblent pas rationnelles pour les professionnels ont presque toujours un sens et une nécessité pour les personnes en situation de précarité. Avant de porter un jugement ou une recommandation, il est nécessaire de comprendre les motivations.

Les habitudes

Les enquêtes alimentaires indiquent une alimentation souvent monotone. Les fruits et les légumes, les poissons et les produits laitiers sont sous-consommés. De même, comme dans la population générale les aliments gras et sucrés sont surconsommés surtout chez les enfants et les adolescents.

Est-ce par dégoût, par méconnaissance, par

manque d'habitude ? L'histoire alimentaire est à prendre en considération. Les ateliers de dégustation et d'éveil sensoriel seront les outils privilégiés pour retrouver la mémoire de certaines sensations et découvrir de nouvelles saveurs.

Le savoir-faire

Un plat préparé à la maison avec des denrées de base (œuf, farine, produit laitier...) coûte en moyenne deux fois moins cher qu'un plat préparé acheté (en conserve, semi-conserve ou surgelé).

Mais comment faire avec une cuisine sous équipée ou peut-être suréquipée de robots qu'on ne sait pas utiliser ? Comment réaliser le plat si l'on ne sait pas cuisiner, que l'on n'a pas d'idées pour associer les aliments et varier les préparations ?

Cassures dans les familles, ruptures dans les apprentissages expliquent aussi que les personnes en situation de précarité n'ont pas toutes un savoir-faire généralement lié à l'observation des préparatifs et gestes culinaires. Toutes ces personnes n'ont pas des astuces, des répertoires de recettes, des notions de l'utilisation du matériel.

Les ateliers culinaires, les démonstrations d'appareils, les créations de fichiers de recettes de base sont donc des moyens pédagogiques à développer.

Particularités du thème

Un monde d'abondance alimentaire

Depuis une quarantaine d'années, la disponibilité des produits alimentaires s'est considérablement accrue. Produits nouveaux, conditionnements, étiquetages nutritionnels, messages publicitaires, techniques de vente sont autant d'éléments qui rendent complexes les choix dans l'abondance des produits.

À valeur nutritionnelle égale, la différence de prix entre les produits s'inscrit dans une fourchette allant de 1 à 10. Dans le cadre d'un budget restreint, les critères de choix à l'achat vont être particulièrement déterminants dans l'équilibre et la diversité alimentaire.

La médiatisation

La communication publicitaire est très importante dans le domaine de l'alimentation et utilise des supports diversifiés : radio, télévision, journal, affichage, emballage. Ces messages bien ciblés permettent de promouvoir des produits en faisant évoluer les connaissances, les modèles et les normes sociales.

En terme de communication, il n'existe pas ou peu d'information santé apportant une contrepartie à ces enjeux économiques. Les choix des consommateurs peuvent être fortement influencés par cette publicité.

De plus, des modes et des tendances traversent les années :

- Au cours des années 70, c'est la mode du manger moins (le pain fait grossir, pour perdre du poids il faut supprimer les aliments en "p" : pâtes, pommes de terre, pain, pâtisseries)
- Au cours des années 80, c'est le temps du manger vite et efficace
- À la fin des années 80, c'est la vague du manger allégé avec sa gamme de produits "sans"
- Depuis les années 90, c'est le manger juste qui l'emporte, avec la diversité alimentaire, les produits du terroir et les produits d'appellation contrôlée, les allégations santé

Une continuité

En terme d'éducation, l'alimentation a trop souvent été abordée dans une approche de connaissances autour de l'équilibre alimentaire : groupes d'aliments, équivalences nutritionnelles, quantités par jour et par personne selon les besoins.

L'éducation nutritionnelle ne peut se limiter au contenu de l'assiette et à l'ingestion des aliments. Certaines étapes sont déterminantes pour la diversité alimentaire dans le cadre d'un budget restreint, en particulier :

- Les achats en terme de lieu, de fréquence, d'avantages et d'inconvénients des différents systèmes d'approvisionnement, de critères pour choisir les aliments les plus avantageux économiquement et de valeur nutritionnelle correcte
- La préparation des aliments en terme d'équipements culinaires, de savoir-faire culinaire et de diversité des répertoires de recettes
- La diversité des manières de manger avec les rythmes, les appétits, les habitudes, les goûts et les dégoûts, les lieux des prises de repas

Savoir, vouloir et croire, pouvoir et faire, seront les objectifs pédagogiques à décliner dans chacune des étapes.

Un lien social

L'alimentation est un thème de la vie au quotidien, où chaque personne a ses propres expériences, ses souvenirs, ses plaisirs et ses déplaisirs. Chacun a quelque chose à dire, à partager, à exprimer, à donner ou à recevoir.

Les activités autour de l'alimentation se déroulent très souvent en groupe sous différentes for-

mes : atelier culinaire, groupe de paroles, bourse d'échanges d'astuces culinaires, exercice d'achats en supermarché, préparation d'un événement ou d'une fête, etc.

Ces activités de groupe permettent d'apprendre, d'observer, de comprendre des situations analogues, d'analyser les difficultés, de valoriser les réussites et les savoirs, de rechercher des solutions en commun.

Entraide, solidarité, convivialité, valorisation de savoir-faire, créativité, organisation et rythmes de vie permettront à chacun de trouver sa place dans le groupe ainsi que le désir et la confiance nécessaires pour poursuivre ce cheminement en dehors du groupe.

Une approche de santé

L'approche thématique par l'alimentation permet d'aborder le champ de la santé plus globalement. C'est une porte d'entrée pour parler des rythmes de vie, de l'hygiène, des dépendances (alcool, tabac, médicament), du sport, de la relaxation, des loisirs.

Cette approche permet également de travailler sur les compétences psychosociales comme la confiance en soi, l'estime de soi, l'habileté à développer des choix, la créativité et la capacité à réagir aux situations.

Par ses valeurs physiologiques, hédoniques, conviviales et sociales, l'alimentation fournit ainsi aux éducateurs un exemple concret pour aborder un thème de santé de façon globale.

III - L'outil, mode d'emploi

Une double finalité

Vous pouvez utiliser cet outil :

- Pour la formation de professionnels du secteur médico-social et de bénévoles d'associations
- Pour des actions de promotion de la santé auprès de personnes en situation de précarité

1. Préalable à l'utilisation

■ Le questionnement éthique

Il est conseillé voire indispensable en tant que professionnel ou bénévole en situation de formation ou d'action, de prendre conscience de vos propres références, de vous interroger sur vos propres représentations et motivations, pour les confronter à d'autres données. Cet exercice sera également à réaliser avec les participants en situation de formation pour définir un cadre de référence autour des actions d'éducation nutri-

tionnelle à réaliser avec les personnes en situation de précarité.

■ L'analyse de la situation

Cette étape est primordiale pour définir le contenu pédagogique. Trois types de données permettent de préciser les objectifs :

- la demande ou la commande que vous recevez
- les données existantes sur les besoins de la population
- les attentes et demandes des personnes

Les fiches A de chaque chapitre vous permettront de donner la parole aux participants pour entendre les freins, les facteurs facilitants, les valeurs, les motivations, les questionnements dans chaque domaine : Acheter-Préparer-Manger.

Les fiches D, à utiliser surtout avec des professionnels, peuvent vous permettre d'évaluer en amont le savoir et le savoir-faire des participants dans des situations concrètes.

C'est à partir de l'analyse des demandes, attentes et besoins que vous construirez votre programme.

■ Le temps

Les actions peuvent être ponctuelles ou s'inscrire dans la durée.

Les transparents des fiches B et C sont construits selon deux possibilités :

- Vous avez le temps : vous construisez avec les participants les connaissances autour d'un thème
- Vous disposez de peu de temps : vous utilisez la synthèse des connaissances et vous la commentez (dernier transparent de la série)

Dans une action ponctuelle, vous devrez choisir le thème et la démarche pédagogique la plus adaptée.

■ Le contenu du classeur

Les annexes 1, 2 et 3 précisent pour chaque chapitre le but de chaque fiche ainsi que les objectifs de chaque transparent (indiqué par un numéro pour les transparents pédagogiques, par un C suivi d'un numéro pour les transparents complémentaires).

Les objectifs et le temps seront les deux critères pour construire votre cheminement à l'intérieur de l'outil.

2. Le rétroprojecteur et les transparents

■ Un cadre

La projection de transparents se fait en plein jour, sans éteindre les lumières. La technique permet de centrer l'attention des participants autour d'une même image : la luminosité est forte, les images et les couleurs de bonne qualité.

Vous êtes face au groupe, vous pouvez en permanence communiquer avec les participants, l'image étant projetée derrière vous, à côté ou en hauteur.

L'installation du rétroprojecteur est très importante pour optimiser l'environnement de la communication. Voici quelques conseils techniques :

- Placez le rétroprojecteur à environ 2 mètres de l'écran
- Installez-le pour pouvoir vous placer à côté et communiquer avec les participants sans qu'il ne s'interpose
- Assurez-vous que l'image apparaît à côté de vous ou au dessus de vous
- Vérifiez que chaque participant peut voir l'image et les autres membres du groupe
- Réglez la qualité de l'image

Vous pourrez orienter la lecture du transparent en désignant certaines parties avec une baguette ou un crayon. Pour attirer l'attention, il est plus pratique d'intervenir sur le transparent que sur l'image projetée.

Il est important de varier les rythmes pendant l'animation. Vous pourrez allumer et éteindre le rétroprojecteur selon le déroulement de la séance, l'attention des stagiaires, les éléments à valoriser et la gestion du temps.

■ Une communication diversifiée

La compréhension et la mémorisation sont plus importantes lorsque plusieurs moyens de communication sont utilisés. Le rétroprojecteur permet d'utiliser trois formes de communication : visuelle, écrite et orale. Il est important de coordonner l'image et la parole.

Quelques règles :

- Dans un premier temps, laissez les participants découvrir le transparent : texte et/ou image
- Parlez de ce qui est projeté en évitant les commentaires sans rapport avec l'image
- Équilibrez les paroles et le visuel du transparent. Si le contenu du transparent est très riche, votre commentaire doit être sobre et guider la lecture. Si le document est très riche et votre commentaire également, il y a risque de fatigue et d'inconfort pour l'auditoire

Trois cents dessins ont été créés pour les transparents. Le dessin a été valorisé au détriment de l'écrit pour une compréhension plus immédiate, concrétiser les propos et inciter à l'échange.

Voici quelques conseils destinés à faciliter le dialogue :

- Proposez des synthèses partielles
- Relancez au groupe les questions qui sont posées
- Mettez en lien les différentes interventions des participants
- Favorisez les débats
- Repérez les éléments facilitants
- Restez vigilant aux différents aspects soulevés par le sujet "alimentation et précarité" : souffrance, manque, différence, exclusion

Le rétroprojecteur n'est pas réservé au formateur. Les participants l'utiliseront aussi pour présenter leurs réflexions et leurs productions. Des feuilles vierges et des stylos permanents ou effaçables compléteront le classeur en particulier pour les synthèses des travaux de groupes.

■ Une cohérence pédagogique

Les chapitres sont organisés autour d'une même progression pédagogique.

Fiche A

Dans un premier temps, chaque participant se questionne sur un thème (fiche A de chaque chapitre). Ce questionnement permet de faire émerger les facteurs limitants et facilitants.

Fiche B et C

Ensuite vous apportez des informations, des explications pour que chaque personne puisse comprendre, construire ou valoriser ses connaissances. Des exercices en ateliers ou sous-groupes facilitent les échanges et la compréhension.

Dans ces fiches deux cheminements sont possibles :

- Vous construisez complètement les connaissances avec les participants (transparents 1, 2, 3, 4 ... de la fiche B ou C)
- Vous utilisez le récapitulatif (dernier transparent de la série dans la fiche B ou C) pour poser les connaissances et en discuter avec les participants

Fiche D

Dans un dernier temps, les participants vivent une situation du quotidien. Les fiches D sont toujours des exercices utilisant l'ensemble des données du chapitre. Chaque participant doit construire sa propre solution. Cet exercice peut également se faire en sous-groupes.

S'interroger, comprendre, apprendre, construire peuvent résumer la progression dans chaque fiche.

■ Des adaptations

Vous pourrez utiliser les transparents couleurs de différentes manières :

- Au complet
- Partiellement, en ne dévoilant qu'une partie du contenu en fonction des objectifs choisis ou pour favoriser une progression pédagogique en pointant un message avec un crayon
- En superposition, en soulignant ou en complétant une idée à l'aide d'un feutre spécial effaçable ; en superposant un autre transparent pour compléter ou mettre en valeur une idée et la développer
- En construisant des complémentaires, à l'avance ou au fur et à mesure avec les suggestions et/ou réponses

Quelques conseils si vous construisez des transparents :

- Soyez lisible. Écrivez en lettres de 5 mm maximum
- Soyez bref : pas plus de 30 mots par transparent
- Choisissez un seul thème par transparent
- Laissez des blancs pour des ajouts ultérieurs
- Utilisez des couleurs (adhésifs de couleurs, feutres effaçables, permanents de couleur, etc.) pour souligner les passages importants
- Préparez des transparents qui peuvent se dévoiler par parties ou construisez des transparents complémentaires et superposables, sans toutefois dépasser les cinq superpositions pour des questions de lisibilité
- Valorisez la communication visuelle en reprenant les dessins du classeur

3. Des compléments pédagogiques

En terme de supports pédagogiques, il existe d'autres moyens comme les affiches, les expositions, les flanellogrammes, les photolangages, les cassettes audiovisuelles, les jeux. Ces supports seront des moyens pour apporter des compléments d'information, approfondir des thèmes ou globaliser une démarche. À vous de vérifier que les contenus et les démarches pédagogiques sont cohérents avec les transparents du classeur.

Pour les personnes en difficulté, d'autres outils seront à privilégier, en particulier les mises en situation. Ces dernières font appel à l'expérimentation, à la mémorisation par le vécu et l'agir, au développement et à l'optimisation des solutions possibles.

Dans chaque chapitre vous pourrez ajouter des expérimentations. Nous vous en proposons quelques unes que nous avons intitulées *fictives* lorsqu'elles peuvent s'effectuer avec des dessins ou des jeux et *réelles* lorsqu'elles sont à réaliser concrètement.

■ Autour du chapitre Acheter atout prix

Expérimentations fictives :

- Lecture des conditionnements et des étiquettes avec des emballages
- Construction de posters ou étagères pour visualiser les équivalences, en particulier pour le calcium et les protéines
- Élaboration d'une liste d'aliments pour une journée ou une semaine sous forme de panier ou caddie avec photographies ou emballages

Expérimentations réelles :

- Utilisation de calculettes pour calculer le prix de revient du panier alimentaire d'une journée
- Exercices en supermarché pour repérer les pièges tendus aux consommateurs
- Visites au marché pour apprendre à choisir
- Élaboration d'un jardin pour produire des fruits et des légumes

■ Autour du chapitre Préparer atout prix

Expérimentations fictives :

- Construction par collage sur papier d'une cuisine fonctionnelle et minimale pour pouvoir préparer les repas (réalisation de posters à partir d'images existantes dans les catalogues)
- Réalisation de bandes dessinées pour illustrer des recettes de cuisine (denrées, matériel nécessaire, temps, technique)
- Élaboration de posters rassemblant toutes les recettes à réaliser autour d'un aliment (collages, dessins, photos)

Expérimentations réelles :

- Rangement des aliments dans le réfrigérateur et le congélateur
- Utilisation d'appareils comme l'autocuiseur, le four, les râpes
- Démonstration de techniques culinaires de base
- Confection de plats froids et chauds pour élaborer un repas

■ Autour du chapitre Manger atout prix

Expérimentations fictives :

- Répartition de plateaux repas dans la journée à partir d'une journée alimentaire représentée par un réfrigérateur et un placard rempli d'aliments découpés
- Création de tableaux : mise en scène (décor et ambiance) de cultures alimentaires différentes : aliments, boissons, épices, rythmes, préparation du repas, plan de table, préparation de la salle, etc.
- Illustration des cinq sens sous forme de cartes sensorielles réalisées à partir de couleurs, d'images, et d'impressions tactiles
- Élaboration d'un fichier de repas adaptés aux cultures et aux besoins de chacun : petits déjeuners, goûters, repas rapides, repas à emporter, repas mijotés, repas froids, etc.

Expérimentations réelles :

- Jeux de découvertes sensorielles autour des cinq sens et des quatre saveurs de base
- Atelier de dégustation pour découvrir de nouveaux aliments, des textures différentes, des associations d'aliments, divers plats cuisinés
- Buffet en libre service ou à partir d'une variété d'aliments : chacun compose ses salades ou ses sandwiches équilibrés
- Mise en scène d'un repas festif avec création du décor de la salle, élaboration du menu, réalisation des plats et service du repas

Présentation DU GUIDE

1 Pourquoi ce guide ?

Ce guide a pour vocation de soutenir la création d'ateliers cuisine avec des publics en situation de précarité en :

- motivant ceux qui souhaitent le mettre en place ;
- facilitant l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de l'atelier.



NOTRE
CONSEIL

La formule magique :
Réfléchir et construire
avant d'agir !

La réussite d'un projet nécessite de procéder par différentes étapes qui permettent de passer de l'idée à la réalisation.

En effet, la démarche prend tout son sens si, par exemple :

- les propositions (intitulés de l'action) répondent à un besoin exprimé par les personnes accueillies ou identifié par l'équipe ;
- les impératifs de chacun - contraintes horaires, familiales, matérielles...- sont pris en compte ;

Les questions à vous poser pour structurer votre projet et lui offrir tout son sens :

- à quel public cette action est-elle destinée ?
- pourquoi cette formule semble-t-elle la plus adaptée ?
- que gagnera l'équipe en s'engageant dans cette action ?

- les propos des intervenants sont adaptés à la situation, au quotidien ou aux capacités - langue, écrit, préoccupations...- des personnes accueillies.

En suivant les différentes phases proposées dans ce guide - conception, organisation et déroulement - vous optimiserez votre démarche.



À qui s'adresse-t-il ?

Il s'adresse à tous ceux, professionnels ou non, qui souhaitent organiser des ateliers cuisine. Il est particulièrement destiné au réseau des Banques Alimentaires, aux associations partenaires, aux Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS) ainsi qu'à toute structure d'accueil et d'insertion.

Comment utiliser cet outil ?

Le guide se présente en quatre parties :

- la première donne les moyens de structurer la démarche pour identifier le type d'atelier cuisine le mieux adapté : à qui s'adresse-t-il et qui est concerné par l'organisation et l'animation ;

- la seconde décrit les différentes étapes techniques pour un « atelier réussi » ;
- la troisième présente le déroulement d'un atelier et propose des pistes d'action ;
- la quatrième comporte des fiches pratiques et des documents ressources.

Il est illustré par des paroles de participants ou des expériences vécues par des animateurs des ateliers des Banques Alimentaires de l'Hérault et de Charente-Maritime.

L'intégralité du guide est gravée sur le CD-Rom joint. Celui-ci est téléchargeable sur le site de la FFBA :

www.banquealimentaire.org



le projet d'atelier cuisine pas à pas

10

Évaluer
l'atelier

9

Animer et faire
vivre l'atelier

8

Établir un calendrier

7

Prévoir le lieu,
l'équipement et
les denrées

6

Communiquer
autour de l'atelier



1

Connaître
le public : cerner
les besoins et les
attentes

2

Identifier les
personnes ressources
et l'animateur

3

Motiver l'équipe,
trouver des partenaires

4

Poser les objectifs
et les pistes d'action

5

Rédiger
le projet, prévoir
l'évaluation et le
financement

La réussite
d'un projet
nécessite
de procéder
par différentes
étapes !

