

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.

Sur le terrain
ReVIVRE : un partenariat pour la distribution de fruits et légumes

Atelier cuisine
Bien manger avec des aliments simples

Entretien
De l'aide alimentaire à l'éducation nutritionnelle : l'écoute avant tout

ReVivre

Un partenariat pour la distribution de fruits et légumes



Sur le terrain

ReVIVRE: un partenariat pour la distribution de fruits et légumes

Afin de (re)donner le goût de manger des fruits la Caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM) du Val-de-Marne, l'association ReVIVRE (2) et la Chambre syndicale du commerce de gros en fruits et légumes (CSCGFL) mettent en œuvre depuis 2005 un « partenariat en matière de santé publique ». Plusieurs tonnes de fruits et légumes « de qualité » sont récoltés chaque semaine auprès des grossistes de Rungis pour 1 euro le kilo en moyenne puis distribués à neuf associations et épiceries sociales. Nous avons suivi la tournée de ReVIVRE dans les entrepôts du marché national de Rungis et auprès des bénéficiaires de l'opération.

Atelier cuisine

Bien manger avec des aliments simples

Le centre social Cap Gray accompagne des personnes qui n'ont que les minima sociaux pour vivre. L'association a mesuré la détresse et la fragilité des familles et évalué les conséquences psychologiques et sociales de la précarité et de l'isolement. Comment aider à retrouver les fondements de la vie sociale et un minimum de relations personnelles? Sans lien social, l'individu n'a pas de reconnaissance. La mise en place d'un atelier cuisine et l'élaboration d'un livret de recettes en groupe se sont révélées positives pour mettre en valeur les participants.

Entretien

De l'aide alimentaire à l'éducation nutritionnelle: l'écoute avant tout

Entretien avec Marie-Thérèse Dupé, diététicienne à la DDASS de Nantes

Dans une intervention aux journées d'études de l'Association des diététiciens de langue française (1) Marie-Thérèse Dupé, diététicienne à la DDASS de Nantes (2), s'interroge sur la meilleure manière d'apporter une aide nutritionnelle aux personnes en difficultés en même temps que l'aide alimentaire. Selon elle, il est essentiel pour les professionnels de mieux connaître ces populations et d'appréhender leurs besoins afin d'établir la confiance.

Tous les numéros d'Alimentation, société et précarité
sont en ligne sur le site www.cerin.org
cliquer sur le logo de la revue en bas de la page d'accueil.

Alimentation, société et précarité, revue éditée par le CERIN (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)

Rédacteur en chef: Dominique Poisson

Dossier: Marlène Delesse

Maquette et mise en page: la-fabrique-creative - Couverture: iow2.10

ISSN 1629 1212

Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN – 45 rue Saint Lazare – 75314 PARIS CEDEX 09

www.cerin.org

Sur le terrain

ReVIVRE : un partenariat pour la distribution de fruits et légumes

Cinq fruits et légumes par jour. Selon les acteurs de terrain et la récente étude du Crédoc ⁽¹⁾, ce conseil se révèle difficile à suivre par les consommateurs surtout dans les groupes sociaux défavorisés. Le prix élevé des produits n'est pas seul en cause. Le fait de ne pas savoir préparer les légumes et l'absence d'équipement entrent en ligne de compte pour les familles défavorisées. Afin de (re) donner le goût de manger des fruits la Caisse primaire d'assurance-maladie (CPAM) du Val-de-Marne, l'association ReVIVRE ⁽²⁾ et la Chambre syndicale du commerce de gros en fruits et légumes (CSCGFL) mettent en œuvre depuis 2005 un « partenariat en matière de santé publique ». Plusieurs tonnes de fruits et légumes « de qualité » sont récoltés chaque semaine auprès des grossistes de Rungis pour 1 euro le kilo en moyenne puis distribués à neuf associations et épiceries sociales. Nous avons suivi la tournée de ReVIVRE dans les entrepôts du marché national de Rungis et auprès des bénéficiaires de l'opération.

La troisième campagne fruits et légumes a finalement débuté cet automne et élargit son terrain d'action à plusieurs points de livraison des Restos du cœur. Alain Rubin, chargé d'étude et adjoint du chef de projet Nutrition-Santé à la CPAM du Val-de-Marne s'en félicite. « Ce partenariat s'inscrit dans le cadre des actions de prévention conduites par la caisse. Comme ces projets se voient allouer un budget annuel, nous devons année après année entreprendre des démarches pour décrocher notre enveloppe ».

En 2006 celle-ci frôlait les 95 000 euros loin des 220 000 euros demandés mais les résultats parlent d'eux-mêmes : en deux ans, 88 tonnes de fruits et légumes ont été réparties entre les neuf associations et épiceries bénéficiaires du programme. Ce chiffre est quasiment multiplié par deux, passant à 156 tonnes, lorsqu'il prend en compte d'autres associations qui ne perçoivent pas la subvention de la CPAM mais se voient proposer par ReVIVRE à leur prix de revient les mêmes produits augmenté d'une participation d'environ 40 centimes d'euros pour le transport.

Un objectif : l'éducation alimentaire

Parmi ses actions de prévention, la CPAM s'était fixée pour « objectif stratégique de mener une action d'éducation nutritionnelle de terrain qui ne soit pas idéologique. En apportant aux personnes défavorisées des produits gratuits ou à un prix très inférieur à celui du marché et de grande qualité gus-

tative, nous souhaitons redonner le goût de manger des légumes », explique Alain Rubin. La Caisse a organisé en 2005 dans le Val-de-Marne un colloque réunissant toutes les structures susceptibles d'être parties prenantes à une telle opération : Conseil général, Marché d'intérêt national (MIN) de Rungis, associations... qui ont tiré le même constat et exprimé une volonté commune d'agir. Le partenariat se construit alors autour de quatre intervenants :

- la CSCGFL et son président, Jean-Claude Reverdy, grossiste à Rungis. A la clôture du marché, il collecte auprès de ses collègues les fruits et légumes commandés par les associations dans la limite d'une enveloppe d'environ 1 euro par kilo.
- ReVIVRE qui assure la logistique et le transport des produits. Pour ce service, l'association est subventionnée par la CPAM à hauteur de 50 centimes d'euros environ par km.
- Neuf associations et épiceries sociales qui distribuent les produits aux personnes en difficulté.
- La CPAM qui subventionne l'achat des fruits et légumes par les associations. Elle assure aussi la formation des bénévoles et leur accompagnement par des diététiciennes et paie l'installation d'équipements tels que des centrifugeuses professionnelles pour la transformation des produits frais.

Concrètement, la subvention est versée aux associations et épiceries sociales qui sont facturées à chaque livraison par ReVIVRE.

Si la CPAM est la clé de voûte du système au titre de financeur, chaque partenaire s'implique dans la démarche. Ainsi de la Semmaris - organisme qui gère le marché de Rungis - dont le président, Marc Spielrein, a favorisé la rencontre avec la Chambre syndicale des fruits et légumes. En vue de faciliter l'accès des plus pauvres à leurs produits, les grossistes ont accepté de baisser leurs prix donc leurs marges. Leur représentant en plus de faire le marché auprès de ses confrères met à la disposition de l'opération deux à trois salariés de son entreprise plusieurs heures par semaine pour l'emballage et le chargement des produits.

De même pour les bénévoles des associations qui prennent en charge la distribution ou la vente à bas prix des fruits et légumes et accompagnent les produits de conseils nutritionnels pour manger mieux avec un budget réduit.

ReVIVRE est connue des associations pour redistribuer depuis 1994 des produits de base déclassés ou achetés à bas prix auprès de leurs fabricants toujours dans les délais de consommation. C'est naturellement qu'elle a été « cooptée » en vue d'assurer la logistique du dispositif. Derrière la façade de ses camions qui parcourent plus de 1 000 km par semaine sur les routes du Val-de-Marne, se cache un travail complexe que nous avons pu approcher pendant deux jours.

ReVIVRE, une double vocation : redistribution et réinsertion

Lancée en 1994, par François-Marie Luquet avec l'appui de cadres du groupe Danone, ReVIVRE se fondait sur une idée simple : récupérer auprès des industriels leurs fabrications déclassées pour cause d'emballages abîmés, de code-barres défectueux ou de dates limite de consommation trop courtes, et en faire bénéficier les personnes en difficulté.

Près de 90 % des produits qui transitaient par l'association lui étaient alors offerts, se souvient Jacques Burgeat, son trésorier. Au fil des ans cependant, les entreprises ont amélioré leurs processus de fabrication et les soldeurs sont venus concurrencer les associations sur le marché des produits périmés. Les dons se sont faits plus rares.

8 h 30, lundi matin : dans la cour de l'entrepôt de Gif-sur-Yvette, Mabrouk, chauffeur permanent de l'association et responsable de l'équipe des chauffeurs en stage d'insertion prépare la tournée. Son camion réfrigéré qui peut transporter 700 kg de marchandises parfois davantage est déjà chargé de packs de lait, conserves et produits d'hygiène dont ReVIVRE a reçu commande.

Direction : l'Est parisien. Les arrêts pour livraison sont minutés : le temps de décharger cartons et cageots, d'échanger quelques mots, de griller une cigarette avec les bénévoles matinaux, et de parcourir les locaux des associations. Il faut arriver à Rungis avant la fermeture du marché.

Les premières impressions seront confirmées : les épiceries sociales et associations n'ont rien à envier en termes d'organisation, de gestion, et d'image à certains magasins de maxi discount : rayons rangés, les produits frais conservés dans des meubles de froid et propreté optimale. La superficie des locaux est réduite mais l'accueil est chaleureux et les prix affichés très faibles étant entendu que les personnes accueillies ici paient à peine 10 % du prix réel du produit. « Les associations comparent les prix des marchandises que nous leur distribuons aux prix des supermarchés », confirme Mabrouk. « Tout produit acheté par ReVIVRE est revendu au prix du hard-discount ».

Mots d'ordre : coût et surtout qualité

Lundi 10 h 30 : Rungis Quelques camions circulent encore mais l'excitation de la nuit est retombée. Sur les quais deux « forts » déchargent. Les fruits et légumes sélectionnés par le patron sont empilés sur des palettes : oranges, tomates, oignons, melons, aubergines voisinent avec courgettes, kiwis, pommes fruits et pommes de terre, citrons, endives et abricots. Tous doivent trouver place dans le camion. Aucun fruit et légume ne sera laissé sur le quai.

14 heures : Dans la cour de l'entrepôt de Revivre, cinq personnes s'activent : directeur, chauffeur et quatre stagiaires en cours de réinsertion – autre mission de Revivre. Les palettes sont défaits. Les cageots regroupés par variété de fruits et légumes. C'est l'inventaire pour vérifier les quantités et la qualité des produits réceptionnés et

Produits laitiers : la demande est forte, les associations en manquent

Avant la hausse du prix des matières premières et du lait en particulier, les associations attiraient l'attention sur l'insuffisance de lait et produits laitiers aux familles. L'association Grain de sel qui reçoit 30 litres par semaine pour une centaine de personnes, manque de lait. « Le lait est rationné pour que sa distribution puisse être étalée sur toute l'année ». Le constat vaut aussi pour le beurre dont les volumes sont limités. Autre association, la Courte Echelle limite à 6 litres par semaine l'achat de lait pour les familles et à deux litres pour une personne seule.

l'adéquation entre les commandes des associations et la livraison. Les manipulations sont longues : chaque cageot ou carton est pesé, les formulaires de commande cochés. Les palettes sont reconstituées selon les commandes des associations avant d'être réparties dans les camions en fonction des itinéraires du lendemain.

Officiant derrière la balance, Michel, directeur de l'entrepôt, explique : les commandes sont centralisées par Revivre le jeudi soir parfois jusqu'au vendredi soir pour les retardataires. Chaque lundi matin, la marchandise est retirée à Rungis et redistribuée dans les camions avant d'être livrée dans la journée du mardi. « Les produits reçus ne correspondent pas toujours aux commandes. D'où ces vérifications qui permettent d'éviter des problèmes de facturation et de compenser l'absence de certaines marchandises par d'autres livrées en plus grand nombre ».

Mais qu'on ne s'y trompe pas : les fruits et légumes destinés à l'opération ne sont pas des surplus de Rungis ou des produits périmés. Du reste, les associations y veillent au risque de se montrer parfois exigeantes, confie-t-on. Ainsi en arrivent-elles à rejeter un cageot de pamplemousses de 16 kg parce qu'il renferme trois fruits abîmés (de même qu'elles refusent des conserves dont la date de péremption est dépassée de quelques jours). Leurs commandes sont parfois déconnectées de la réalité des prix lorsqu'elles souhaitent être approvisionnées de fruits hors saison par exemple. Dans ce cas, remarque Michel, « nous nous renseignons sur les prix à Rungis avant de confirmer la commande ». A l'inverse, certains légumes basiques comme les pommes de terre ne

sont pas très prisés car les personnes défavorisées « ne savent pas comment les transformer en purée ou en frites. Elles préfèrent la purée en flocons ou les frites surgelées. »

13 centimes d'euro le kilo de tomates

8 heures, le mardi : début de la tournée d'environ 150 km dans la banlieue Est. Première étape, Vitry-sur-Seine au centre d'hébergement d'urgence (CHU) Jean Jaurès qui centralise les livraisons de la Diaconie ⁽³⁾. Les marchandises livrées sont ensuite réparties entre les centres d'accueil de l'association – outre le centre Jean Jaurès qui sert 26 repas par jour dimanche compris, le restaurant de jour la Table ouverte (30 repas cinq jours par semaine), le CHU Baignade qui accueille une douzaine de personnes alcooliques 7 jours sur 7 et un centre qui accompagne les familles logées dans des hôtels. La livraison à la Diaconie représente 67 cageots d'une quinzaine de variétés de fruits et légumes. Les marchandises sont transbordées du camion et rapidement remisées au froid. Une autre camionnette rapporte des produits collectés deux fois par semaine au grand magasin Metro.

La CLE à Longjumeau accueille quelque 600 personnes en difficulté. « Nous fonctionnons comme « une épicerie de solidarité en gros »,

Offrir du sur-mesure

Le quart des 600 à 650 tonnes de marchandises redistribuées chaque année par ReVIVRE est remis gratuitement. Le reste est acheté. Pour équilibrer ses comptes, l'association prélève sur les produits gratuits une petite marge afin de rétrocéder à un prix moindre les produits qu'elle achète. Elle est aussi aidée par des dons en argent, dont l'un versé par une filière agroalimentaire a financé l'achat d'un nouveau camion réfrigéré. Grâce à trois permanents et une trentaine de bénévoles, ReVIVRE livre près de 150 points de distribution à Paris, en Ile-de-France, dans le Nord et en Normandie. « Nous avons à cœur d'offrir du sur-mesure et de privilégier la qualité des produits et le service », explique Pierre Brunet, responsable de la logistique.

explique sa directrice, M^{me} Lambert, qui la gère comme « une entreprise ». La CLE vend les produits à 10 % de leur prix et distribue des colis constitués à partir des apports de la Banque alimentaire.

Le Grain de sel ⁽⁴⁾, à Choisy-le-Roi est animé par dix bénévoles et ouvre ses portes le mardi matin pour recevoir ses commandes de fruits et légumes et le jeudi après-midi. Sa présidente, Géraldine Lanoé, apprécie l'action de la CPAM et de Revivre. « Auparavant, nous enregistrons des pertes en fruits et légumes, souligne-t-elle. Mais les gens ont pris désormais l'habitude d'en consommer. L'épicerie en reçoit ce jour 17 kg environ. Ici aussi la règle est de faire payer 10 % du prix du produit. Le kilo de tomates revient à 13 centimes. » Un bémol toutefois : les ateliers de cuisine ont été arrêtés car « difficiles à organiser ». Les personnes ne reviennent pas en-dehors des horaires d'ouverture de l'épicerie, observe la présidente. Aussi est-ce souvent, le mardi matin dans le magasin, que les bénévoles expliquent à des « femmes pressées » comment elles peuvent accommoder les produits. Certaines familles ne peuvent pas cuisiner les légumes parce qu'elles habitent à l'hôtel, constate aussi Géraldine Lanoé.

Chez Emmaüs ⁽⁵⁾ à Créteil, ReVIVRE livre 205 kg nets de produits. C'est un vaste centre d'accueil de jour pour les familles, femmes seules avec ou sans enfants. La distribution des fruits et légumes se fera dans l'après-midi, explique l'assistante sociale, Monica Mejia, qui propose en même temps des « conseils pour manger bien sans dépenser trop ».

La Halte Fontenaysienne à Fontenay-sous-Bois est un accueil de jour qui propose des petits déjeuners aux personnes sans domicile fixe et une boutique Solidarité. Bernadette Cléret, travailleuse sociale, évoque le cas des familles logées à l'hôtel et l'impossibilité pour elles de cuisiner. Elle souhaite lancer un appel pour

recueillir les idées qui pourront aider ces familles.

14 heures : centre municipal ⁽⁶⁾ de Fontenay-sous-Bois, la Courte Echelle. Les locaux mis à disposition par la mairie regroupent un entrepôt de marchandises, le magasin et deux bureaux. Ouverts tous les jours, ils accueillent 250 familles en moyenne chaque semaine et 700 personnes par an. Le choix de produits est vaste et les prix alignés sur ceux d'Auchan divisés par dix. Certaines marchandises sont achetées chez Metro, d'autres offertes par Auchan. Des appels d'offre sont lancés pour l'épicerie, explique la directrice. La Courte Echelle propose de longue date des fruits et légumes et les commande en quantités supérieures au quota alloué par la CPAM (300 kg au total pour 115 subventionnés). « La différence, nous l'autofinçons », grâce aux aides versées par la mairie, le département et la région. Le centre propose lui aussi des ateliers de cuisine.

Diversifier

Les fruits et légumes sont un exemple de diversification réussie. ReVIVRE a livré en deux ans plus de 150 tonnes de fruits et de légumes y compris les volumes non subventionnés apportés à 16 associations.

Au seul titre de l'opération CPAM, elle a traité 88 tonnes et perçu pour la logistique une subvention.

ReVIVRE est aussi une entreprise d'insertion reconnue d'intérêt général. Avec 6 postes d'insertion, ReVIVRE embauche pour deux ans au maximum des personnes en difficultés qui sont formées à des emplois de chauffeurs, caristes ou à des fonctions administratives (gestion des stocks, comptabilité...) en vue d'un « job » à la fin de leur réinsertion.

⁽¹⁾ Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. Le site www.credoc.fr propose un condensé de l'étude.

⁽²⁾ ReVIVRE, 14, rue du 8 mai 1945, 91190 Gif-sur-Yvette Tél: 01 69 07 12 73 e-mail: revivre-monde.wanadoo.fr

⁽³⁾ CHU Jean Jaurès, 82, avenue Jean Jaurès, 94400 Vitry-sur-Seine

⁽⁴⁾ Le Grain de sel, 3, allée Pablo Picasso, 94600 Choisy-le-Roi. Tél: 01 48 53 10 11

⁽⁵⁾ Association Emmaüs, espace solidarité familles, résidence sociale « le Stendhal », 115, avenue du Général de Gaulle, 94000 Créteil. Tél: 01 42 07 24 57

⁽⁶⁾ La Courte Echelle, épicerie sociale municipale de Fontenay-sous Bois (Val-de-Marne)

Atelier cuisine

Bien manger avec des aliments simples

Le centre social Cap Gray accompagne des personnes qui n'ont que les minima sociaux pour vivre. L'association a mesuré la détresse et la fragilité des familles et évalué les conséquences psychologiques et sociales de la précarité et de l'isolement. Comment aider à retrouver les fondements de la vie sociale et un minimum de relations personnelles? Sans lien social, l'individu n'a pas de reconnaissance. La mise en place d'un atelier cuisine et l'élaboration d'un livret de recettes en groupe se sont révélées positives pour mettre en valeur les participants.

Inactivité et pauvreté relationnelle : comprendre le quotidien des familles mais ne pas juger

Sur le terrain on le constate tous les jours : le cumul de difficultés -absence d'activités, repli sur soi, ruptures familiales, problèmes de santé- fragilise psychologiquement l'individu et le conduit à vivre en marge de la société. Perte de repères journaliers, perte de confiance en soi, angoisses, manque de motivation sont perçus comme une fatalité de l'existence. La télévision devient un refuge qui remplace les contacts extérieurs. Rythmées par les horaires des séries ou de la télé-réalité, les journées sont déconnectées du monde réel. Les savoirs culturels de base ne sont plus transmis. Le quotidien devient une urgence gérée dans un individualisme total, une épreuve de tous les instants dont dépend la survie de la famille. Ceux qui viennent à l'association ont perdu toute dimension en tant que personne ou citoyen et cessé toute relation avec le monde extérieur. Hommes ou femmes au RMI, ils ne peuvent pas ou plus envisager une insertion sociale ou professionnelle. D'autres problèmes comme l'alcool, l'hygiène, le logement, la justice, l'éducation, des questions d'ordre administratif ou familial doivent être traités d'abord souvent dans l'urgence. Un système en marge de la société dont on ne peut pas sortir sans aide. Face à ce constat, un programme d'accompagnement a été mis en place. Le travail des accompagnateurs est de stimuler les participants pour les aider à sortir de chez eux, à regagner peu à peu l'autonomie psychologique et physique et enclencher le mécanisme de l'insertion sociale. Le groupe de 10 personnes, hommes et femmes se révèle un outil d'insertion sociale. Mais rétablir des contraintes journalières de base comme le respect des horaires est la première chose à faire.

Un faible niveau scolaire associé à un risque de rupture sociale

La majorité des personnes accueillies à l'association ne sait pratiquement ni lire ni écrire. N'osant pas le dire, chacun essaie de se débrouiller avec des astuces plus ou moins hasardeuses. Ces lacunes qui resurgissent pendant un entretien à l'ANPE ou dans un centre médico-social par exemple sont anxiogènes : peur de ne pas savoir lire un document, de ne pas savoir à qui s'adresser, de ne pas être à la hauteur pour s'exprimer. Inquiétude de ne pas comprendre, les mots et les expressions n'étant pas toujours adaptés. Ou de ne pas retrouver des documents demandés, problèmes de classification de papiers, absence de connaissance de la valeur administrative des documents (salaire, RMI). Devant un formulaire, beaucoup sont découragés et ne vont pas au bout des démarches. L'association propose de l'aide en partenariat avec l'UDAF ou le CRIF (service illettrisme) pour aider à regagner l'autonomie et valoriser les savoirs (aide à la lecture pour leurs enfants).

Redonner confiance et dynamisme

Les « échanges de savoir » en groupe sont profitables : valoriser chacun en fonction de ses compétences, favoriser l'échange d'idées et la prise de parole individuelle, préciser « ce que je veux, moi » tout en écoutant l'autre. Le groupe crée une atmosphère positive qui encourage solidarité, acceptation de l'autre, capacité à communiquer et coopérer. Par le respect des règles de vie commune, chacun peut trouver sa place et se sentir intégré. Cette dynamique permet aussi de retrouver la capacité à être soi-même dans un groupe et d'y prendre sa responsabilité individuelle. Lieu d'affirmation de soi et de compréhension de notre fonctionnement psychique, le groupe permet à chacun de sortir de

l'anonymat en devenant une personne à part entière au sein d'un groupe composé d'autres personnes « à part entière ».

Le bien être des uns et des autres est imbriqué. La prise en compte de l'individu est aussi fondamentale que la bonne marche du groupe. Les accompagnants doivent jongler entre la gestion du groupe et l'attention portée aux individus. La réussite dépend de l'aptitude à accepter les règles sociales, les horaires, l'écoute, de faire appel à la motivation, à l'estime de soi et des autres; il s'agit d'accompagner grâce à un travail de fond individualisé indispensable pour sortir de la marginalité et envisager une insertion sociale et/ou professionnelle; d'aider à ce que chacun devienne acteur. Identifier les problèmes de santé permet aussi de rassurer en proposant une aide dans les démarches de soins et les problèmes administratifs. La cohésion entre les différents intervenants et un bilan régulier sont indispensables pour que tout se passe bien.

Les familles rencontrent aussi des problèmes liés à la cuisine: alimentation d'urgence composée de féculents ou d'aliments bourratifs, de chips, d'aliments ou boissons sucrées du type barres de céréales ou coca; absence d'horaires de repas et de règles; faible équipement de la cuisine, des appareils électroménagers défectueux. Sont aussi évoqués des problèmes de surcharge pondérale, d'hygiène, de gestion du budget.

L'atelier cuisine s'inscrit dans une logique qui permet de retrouver confiance et dynamisme en s'appuyant sur « l'envie de faire », le plaisir de préparer et de manger ensemble.

L'atelier fonctionne malgré un équipement limité

Le lundi à tour de rôle les participants proposent une recette à faire avec des aliments distribués par les associations caritatives et préparent la liste de courses. La recette est rédigée le plus simplement possible puis chiffrée. Le prix de revient d'un plat va de 0,20 à 1 euro pour une personne, au plus 1,50 euro. La recette est photocopiée et distribuée aux cuisinières qui se répartissent les tâches et la réalisent avec un responsable. Chacun son tour devient Chef cuisinier. Le déjeuner du jeudi est pris en commun et la cuisine toujours appréciée. L'atelier

fonctionne avec un équipement de cuisine limité et dans des conditions minimales. Ce point important permet aux participants de constater ce qu'on peut réaliser avec de faibles moyens.

Le but de l'atelier est d'abord d'échanger recettes et savoir culinaire et de recréer les fondamentaux de la vie familiale et sociale: reconnaissance de la place de la mère dans la famille; envie de faire soi-même; prendre plaisir à cuisiner; donner son avis sur telle ou telle recette; obtenir une reconnaissance des autres participants; valoriser l'autre par des compliments sur ses talents de cuisine, globalement de réussir quelque chose. Les participants réfléchissent aussi à la façon d'organiser la journée en prévision du temps de cuisine, de faire participer les enfants pour certaines recettes, de varier les plats; de travailler sur le budget ce qui permet de prendre conscience de l'économie réalisée. La convivialité, le caractère non formel du groupe étant pour beaucoup dans les échanges et les confidences lors des préparatifs culinaires: le groupe a ainsi planifié un repas avec les financeurs du programme.

Edition d'un cahier de recettes

Récupérer du matériel adapté grâce aux subventions, four avec plaques, cuisinière et hotte, a été une des premières démarches. Une demande d'ustensiles de cuisine et d'électroménager a été adressée à Seb. Enfin, un livret de recettes adaptées aux foyers vivant avec des minima sociaux a été édité et vendu 3 euros aux amis, famille, partenaires sociaux... par les membres du groupe.

D'autres projets ont été lancés en parallèle: remise en état de vélos donnés aux membres du groupe; organisation d'une rencontre avec une sage-femme de l'hôpital pour aborder les sujets liés à la contraception, la ménopause, le sida, les examens comme la mammographie...; participation à des actions bénévoles de collecte avec la Croix-Rouge et les restos du Cœur; action jardinage et espaces fleuris: préparation de plates bandes et de parterres les fleurs étant fournies par la Ville de Gray; parcours de 10 km dans les bois, avec découverte des arbres, des champignons, connaissance et respect de l'environnement; jeux, pétanques etc.

GRATIN DE PÂTES AU JAMBON

Ingrédients pour 10 personnes

Coût total 3,60 €

1 kg de pâtes
1 sachet de fromage râpé
10 tranches de jambon
beurre
sel, poivre

RECETTE

Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau. Les égoutter; ajouter le fromage râpé, bien mélanger. Dans un plat beurré allant au four, mettre une couche de pâte, une couche de jambon coupé en carrés, une couche de fromage râpé puis une couche de pâtes.

Parsemez de fromage râpé et mettre le plat au four pendant 15 mn. Laisser gratiner.

CLAFOUTIS AUX POMMES

Ingrédients pour 6 personnes

Coût total 2,10 €

300 g de pommes
3 œufs
5 cuillères à soupe de sucre (50 g)
3 cuillères à soupe de farine (20 g)
3 cuillères à soupe de crème liquide
1/3 de litre de lait
25 g de beurre

Thermostat: 6/7
Cuisson: 25-30 mn

RECETTE

Préchauffer le four à 200° c (th:6/7). Laver les pommes puis les éplucher et les couper en morceaux.

Fouetter les œufs avec 3 cuillères à soupe de sucre jusqu'à ce que la pâte blanchisse.

Incorporer la farine, puis le lait et la crème, toujours en fouettant, pour obtenir une pâte homogène.

Beurrer le fond et les parois d'un moule à gratin, y répartir les pommes. Couvrir avec la pâte.

Enfourner pour 25 à 30 minutes. Le clafoutis doit être doré et bien gonflé. Dès la sortie du four saupoudrer du reste de sucre.

Servir tiède ou froid.

GÂTEAU AU CITRON

Ingrédients pour 8 personnes

Coût total 1,90 €

175 g de beurre mou + 20 g pour le moule
175 g de farine
215 g de sucre
1 paquet de levure
3 œufs battus
les zestes râpés et le jus de 2 citrons

Thermostat 5/6
Cuisson 30 mn

RECETTE

Dans un saladier, fouettez le beurre, 175 g de sucre et les œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez la farine en mélangeant.

Ajoutez les zestes râpés. Fouettez 2 mn, jusqu'à obtenir une pâte sans grumeau. Versez la pâte dans le moule beurré de 18 cm et enfournez dans le four préchauffé à 170 ° (th 5-6) 30 mn.

Démoulez le gâteau et déposez le sur un plat.

Dans une casserole, faites chauffer le jus de citron avec le reste de sucre sur feu doux, en remuant jusqu'à ce que le sucre fonde. Versez en filet sur le gâteau chaud. Laissez refroidir. Décorez avec les zestes confits.

Association Cap'Gray: M. Magaud, directeur, L. Bouillot, animatrice d'insertion.
Tél 03 84 64 88 03 - Route de Noiron - 70100 Gray

Projet Ré'actif financé par le Conseil général de Haute-Saône avec le soutien du fonds social européen et l'aide de partenaires (CAF, Lions Club, Intermarché, Etablissements Fourot...)

De l'aide alimentaire à l'éducation nutritionnelle : l'écoute avant tout

Dans une intervention aux journées d'études de l'Association des diététiciens de langue française ⁽¹⁾ Marie-Thérèse Dupé, diététicienne à la DDASS de Nantes ⁽²⁾, s'interroge sur la meilleure manière d'apporter une aide nutritionnelle aux personnes en difficultés en même temps que l'aide alimentaire. Selon elle, il est essentiel pour les professionnels de mieux connaître ces populations et d'appréhender leurs besoins afin d'établir la confiance. Entretien avec Marie-Thérèse Dupé.

L'aide alimentaire peut-elle se suffire à elle-même ?

Dans le cadre de mes fonctions, je côtoie des diététiciennes, des conseillères en économie sociale et familiale, des psychologues qui travaillent auprès des personnes en difficultés. Au vu des actions sur le terrain, des interviews et d'un certain nombre d'études, j'observe que l'aide alimentaire n'est pas suffisamment accompagnée d'éducation nutritionnelle. Cette lacune tient à l'histoire même de l'aide alimentaire qui devait n'être que provisoire mais qui perdure. Les bénévoles n'ont donc pas été préparés à donner des conseils dans le domaine de l'alimentation. Ils ne disposent ni du temps ni des moyens nécessaires. Par ailleurs, ils soulignent que les personnes en précarité n'abordent pas d'elles-mêmes la question. Je me suis demandée comment intervenir auprès de ces populations et répondre de façon adaptée à leurs besoins.

La priorité est de comprendre les personnes confrontées à la pauvreté. Les professionnels sont-ils formés à cette écoute ?

La grande question à se poser est de savoir qui est en face de nous. Je souhaitais effectivement interpeller sur ce point les diététiciennes à Marseille. Beaucoup n'interviennent pas auprès des personnes en difficultés car on ne le leur demande pas. D'autres agissent mais n'adaptent pas leurs discours. Certaines, enfin, évoluent et c'est encourageant. Plus largement, je pense que les professionnels de l'alimentation, les diététiciennes et les animateurs ne collaborent pas assez.

Comment créer la confiance avec les personnes en difficultés ?

« Connaître, ce n'est pas s'immiscer dans les familles, c'est comprendre »

« Connaître les difficultés vécues permet de comprendre une non motivation »

« Donner la parole et écouter pour permettre d'orienter vers ce qui est le plus profitable d'abord, ce qui permet de se libérer ».

L'image des professionnels n'est pas toujours ce qu'elle devrait être. Quelles sont, selon vous, les points à améliorer ?

J'ai assisté à un certain nombre d'ateliers alimentation dans lesquels les intervenants ne laissent pas suffisamment la parole aux participants. Nous avons beaucoup à apprendre des personnes qui viennent aux ateliers et devons tirer parti de ce qu'elles nous disent pour mettre en valeur leurs compétences. Les reconnaître, c'est leur reconnaître un savoir de vie et d'expérience.

Une recherche expérimentale originale menée pendant deux ans par des universitaires et des membres du mouvement ATD Quart-Monde a réuni des personnes en grande pauvreté et des volontaires permanents. Il en ressort que les populations défavorisées ont des représentations négatives des professionnels, renforcées par un vécu souvent difficile. Nous devons nous interroger sur le bienfondé de ces critiques. Il ne sert à rien de délivrer un discours empirique sur les glucides, protides et lipides, des notions techniques basées sur nos façons de vivre difficiles à mettre en œuvre par le public, quel qu'il soit d'ailleurs.

Loin de moi l'idée de généraliser. Certains parviennent à faire passer les messages nutritionnels. Il faut garder à l'esprit qu'il est long et difficile de changer des habitudes.

Les personnes défavorisées hésitent à confier leurs difficultés. Comment les mettre en confiance ?

Il ne s'agit pas de faire parler mais de donner la parole, d'écouter, de prêter l'oreille aux échanges entre participants, de créer un climat convivial et de bâtir un projet ensemble pour que la parole puisse se libérer. À travers des activités (sorties, marché), les façons de vivre transparaissent, alors qu'une séance trop théorique peut enfermer les femmes dans un carcan. Nous devons abandonner nos schémas de pensée et nous ouvrir aux autres.

Connaître l'autre, c'est aussi savoir s'il dispose d'un congélateur, d'un appareil de cuisson, ou même d'une table pour préparer ses repas. Si tel n'est pas le cas, on comprend mieux pourquoi il se nourrit de plats tout préparés qui apportent au moins un peu de viande et on évitera de donner des plats surgelés.

(1) Journées ADLF, Marseille juin 2007-www.adlf.org

(2) marie-therese.dupé@sante.gouv.fr

Prix CERIN de Nutrition 2008

pour les conseiller(ère)s en ESF et les diététicien(ne)s

Montant du prix : 2 000 €

Qui peut concourir ?

Les prix CERIN de Nutrition pour les Conseiller(ère)s en ESF (Économie Sociale et Familiale) et les Diététicien(ne)s d'un montant de 2 000 € chacun, sont réservés aux équipes de professionnels coordonnées par un(e) conseiller(ère) en ESF, et aux diététicien(ne)s après retrait d'un dossier de candidature auprès du CERIN.

Sur quel sujet ?

Il récompensera un travail original non publié (ou publié dans l'année qui précède la date limite de dépôt des candidatures) dans le domaine de la nutrition et/ou de l'alimentation.

Date limite de dépôt des dossiers :

Avril 2008

Remise du prix :

Juin 2008

Règlement disponible auprès du :

CERIN
45, rue Saint Lazare
75314 PARIS CEDEX 09
Fax: 01 42 80 64 13
nutrition-fr@cerin.org



Les éditions du CERIN

Pour mieux connaître l'alimentation
et l'équilibre alimentaire,
des documents d'information nutritionnelle :

Des brochures (32 pages) pour les professionnels de santé

L'alimentation des personnes âgées
L'alimentation des femmes enceintes
L'alimentation des adolescents
Ostéoporose et prévention nutritionnelle
L'alimentation de l'enfant de 3 à 10 ans

Des dépliants pour le grand public (par paquet de 50 exemplaires)

Bien manger après 70 ans
Bien manger après 50 ans
Bien manger en attendant bébé
L'alimentation des 4-18 mois - Du biberon à la cuillère
Bien manger pour mieux grandir - De 18 mois à 6 ans
L'alimentation du jeune sportif
Petit-déjeuner - Goûter
Bien manger sans trop dépenser
L'équilibre alimentaire
Le calcium et la femme
Bien manger + brossage régulier = des dents en bonne santé

Ces documents sont disponibles gratuitement sur commande :

Par courrier : CERIN 45, rue St Lazare 75314 Paris Cedex 09

Par fax : 01 42 80 64 13

Par mail : nutrition-fr@cerin.org

Sur le site : www.cerin.org