

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



ACTUALITÉS

Beurre : le cuire sans nuire

Pour la première fois, une étude menée par l'Institut Polytechnique LaSalle-Beauvais, a porté sur les effets de la cuisson sur le beurre. L'objectif était d'analyser et de doser les effets de la réaction de Maillard, responsable du brunissement ou de la coloration du pain ou des biscuits, parfois suspectée d'avoir des effets négatifs sur la santé. L'appellation culinaire « beurre noir » est un abus de langage qui a largement contribué à discréditer le beurre en cuisson, alors qu'il ne s'agit en fait pas de beurre brûlé. Aujourd'hui ce travail, par sa démarche scientifique, met en évidence la bonne stabilité au chauffage de la matière grasse du beurre. Il est donc tout à fait possible de continuer à utiliser le beurre sur les tartines tout comme en cuisine.

http://www.cerin.org/fileadmin/user_upload/PDF/communiqués-de-presse/dossier-d-information-beurre-cuit-la-fin-d-un-tabou.pdf

Rapport sur l'accès aux soins des plus démunis

Dans le cadre de la mise en œuvre du plan pluriannuel contre la pauvreté et pour l'inclusion sociale, Aline Archimbaud, sénatrice de Seine Saint Denis, a formulé 40 propositions pour lutter contre les difficultés auxquelles sont confrontées les personnes en situation de précarité pour accéder aux soins et faire valoir leurs droits. La mission évoque le fait que les personnes précaires sont victimes d'une « triple peine » : plus exposées à la maladie, elles sont aussi les moins réceptives aux messages de prévention et ont moins recours au système de soins. Les catégories de la population qui cumulent les facteurs de précarité sont : les personnes placées sous main de justice, les jeunes issus des milieux populaires, les étudiants, les petits agriculteurs, les personnes âgées modestes ou encore les personnes en situation de handicap physique et psychique notamment.

<http://www.gouvernement.fr/presse/40-propositions-pour-l-acces-aux-soins-des-personnes-en-situation-de-precarite>

Le poisson ? Cuisiné maison, trop bon !

La partie de la pêche du jour qui n'est pas vendue s'appelle « le surplus », ou « les invendus », ou encore « le retrait ». Depuis 1997, les Paniers de La Mer récupèrent une partie de ce poisson de toute première fraîcheur. Ce poisson est transformé en filets ou en darnes, puis surgelé, le jour même par des salariés en insertion. Sur le littoral français, 5 associations Paniers de La Mer œuvrent et proposent un guide de recettes simples et savoureuses à déguster en famille et entre amis. Pour se régaler de poisson : avec différents modes de cuisson et à toutes les sauces... chaudes ou froides, au fromage blanc aux fines herbes ou à la moutarde à l'ancienne, beurre noisette ou en béchamel. Des recettes, qui avec humour dans leurs appellations sont autant de propositions pour se familiariser et dédramatiser la cuisine de poissons.

Distribué aux associations d'aide alimentaire et téléchargeable sur : www.panierdelamer.fr

DOSSIER

2-3

ÉVALUATION DU DISPOSITIF INPES

L'Inpes a mis en place, entre 2006 et 2013, un dispositif de formation et d'appui au développement d'actions locales de promotion de la santé autour de l'alimentation au sein de structures d'aide alimentaire.

FOCUS

4

RECONNAÎTRE LES QUALITÉS DES FROMAGES

Le fromage, façonné par l'homme de génération en génération pour se nourrir et se régaler, se révèle mine de nutriments précieux. À chaque fromage, sa texture, ses arômes, son caractère et ses qualités nutritives. À chacun son fromage préféré et la portion adaptée.

CÔTÉ CUISINE

5

CAKE AU POISSON

SUR LE TERRAIN

6

LES REPAS D'ALAIN

Alain Falière, bénévole actif et engagé depuis des années au sein des « petits frères des Pauvres » a décidé de mettre son expertise de cuisinier professionnel pour proposer un repas qui sort de l'ordinaire.

Alimentation, Santé & Petit budget,
Revue éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information
Nutritionnelles)

Rédactrice en chef : Caroline Rio

Comité de lecture :
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page : la-fabrique-creative

Illustrations : Navello

Abonnement gratuit
sur demande écrite adressée au CERIN
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue
sont en ligne sur le site
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas
de la page d'accueil.

42 rue de Châteaudun 75009 Paris

Formation des intervenants de l'aide alimentaire : évaluation du dispositif INPES

À la demande de la Direction Générale de la Cohésion Sociale (DGCS), l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) a mis en place, entre 2006 et 2013, un dispositif de formation et d'appui au développement d'actions locales de promotion de la santé autour de l'alimentation au sein de structures d'aide alimentaire. Ce dispositif s'est déployé dans la continuité des résultats de l'étude Abena 2004-2005 sur l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Il s'inscrit dans le cadre d'une politique nationale avec le Programme National Nutrition-Santé (PNNS), le Programme National pour l'Alimentation (PNA) et le Programme Alimentation et Insertion (PAI).

La formation et l'accompagnement méthodologique proposés répondent à une préoccupation prioritaire de l'INPES qui est de contribuer à la réduction des inégalités sociales de santé. L'évaluation, finalisée en juin 2013, a mis en évidence la pertinence de ce dispositif. En voici les éléments clefs pointant notamment les difficultés et les limites de ce type d'intervention.

Malgré un contexte de profusion alimentaire, l'accès pour tous à une alimentation satisfaisante, permettant d'atteindre un état nutritionnel favorable à la santé, est encore loin d'être assuré en France. Les inégalités sociales et la précarité génèrent en effet d'importantes disparités en matière de comportements alimentaires et de risques nutritionnels. Les études ABENA (2005 et 2013) ont montré, de manière très claire, les déficits nutritionnels auxquels sont confrontées les populations les plus vulnérables, dépendantes de l'aide alimentaire et peu réceptives aux messages de prévention.

L'accès, la diversité et la qualité des produits, en particulier les fruits et légumes, sont des leviers de réduction des inégalités nutritionnelles. La reconnaissance et la valorisation des compétences alimentaires des personnes représentent deux autres facteurs déterminants. Sur ces points, les intervenants des associations d'aide alimentaire, profession-

BILAN QUANTITATIF DU DISPOSITIF

Nombre de régions concernées	20
Nombre total de personnes formées	946
dont salariés	538
dont bénévoles	408
Nombre de structures concernées	653

nels ou bénévoles, jouent un rôle fondamental, bien que peu valorisé et peu intégré dans leurs pratiques. Pourtant ces intervenants, œuvrant au sein des structures en assurant l'acheminement et la distribution de denrées, l'accueil et/ou l'accompagnement des bénéficiaires, sont confrontés au désarroi et aux situations complexes que peuvent vivre les bénéficiaires.

Un dispositif national inédit

Piloté par l'INPES, ce dispositif s'adressait à toute personne, bénévole ou salariée.

Les objectifs principaux visaient à :

- > améliorer les connaissances des intervenants de l'aide alimentaire en matière de nutrition, d'alimentation et d'accompagnement, de manière à sensibiliser les bénéficiaires avec éthique et réalisme,

- > contribuer à l'implantation d'actions de promotion de la santé autour de l'alimentation favorisant l'insertion sociale des bénéficiaires de l'aide alimentaire

En pratique, le cahier des charges articulait les modalités d'intervention en deux temps :

- > **une formation de 3 jours** explicitant les problématiques liées aux situations de précarité, aux disparités sociales, à l'alimentation des populations en difficulté, à l'éducation et à la promotion de la santé.
- > **un accompagnement méthodologique post-formation** sous forme d'ateliers collectifs et d'entretiens individuels dans les structures, afin de contribuer à initier et à mettre en place les projets spécifiques à chaque structure. Ces différents temps de rencontre se sont échelonnés sur une période de 6 à 9 mois.

Déployé au niveau régional, puis départemental par des prestataires expérimentés et bien outillés (19 instances régionales d'éducation et de promotion de la santé (IREPS), un GRETA), sélectionnés par le biais d'un marché public, le dispositif a concerné 20 régions métropolitaines.

Les structures participantes étaient composées en majorité d'associations locales (près du tiers des structures), des antennes locales des associations nationales comme les Restos du cœur, Croix rouge, Secours populaire, Secours catholique, Banques alimentaires, du réseau des épiceries sociales et solidaires, des collectivités territoriales (CCAS, centres sociaux, Maisons de quartiers). Bien que n'ayant pas une activité centrale d'aide alimentaire, des Centres d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS) et autres foyers d'hébergement temporaire ont été très impliqués (22 % des structures participantes).

Les atouts du dispositif

La stratégie choisie de former les intervenants dans le but de renforcer leur rôle de prévention et d'accompagnement de leur public répondait à un véritable besoin, identifié par les acteurs institutionnels et de terrain. Ces journées de formation n'entraient pas en concurrence avec d'autres actions de formation menées par les grands réseaux, mais venaient compléter l'offre en synergie. Les apports en termes de méthodologie et d'accompagnement de projet se sont révélés assez novateurs et inédits pour ces publics.

L'évaluation a montré que la formation a permis des apports de connaissances

significatifs. Une place importante était laissée aux échanges libres, aux travaux en sous-groupes, aux mises en situation et jeux de rôles. Le recours à des outils d'animation et à des techniques interactives couramment utilisées en promotion de la santé visait à rendre la formation accessible et ludique pour les participants. Ces choix pédagogiques s'inscrivaient également dans la volonté de leur permettre de découvrir des stratégies éducatives qu'ils pourraient s'approprier et utiliser ensuite auprès des bénéficiaires de leur structure. La présentation et la diffusion d'outils de formation et/ou d'interventions tels que le classeur « Alimentation atout prix », le calendrier « Tous à table », les affiches du programme « Alimentation Insertion » procédaient de la même logique pédagogique.

En définitive, la formation, de par son contenu et en partie du fait de la mixité des profils des participants, a suscité bon nombre de réflexions sur les pratiques et les difficultés en termes d'accueil particulières et/ou communes à chaque type de structure. Les pratiques sur lesquelles la formation a créé le plus de changement sont : la posture et le rapport au public - 71 % des participants ayant répondu au questionnaire d'évaluation se sont sentis plus à l'aise avec les personnes -. Une proportion similaire (68 %) estime avoir une meilleure compréhension des besoins du public accueilli.

Les ateliers-cuisines, actions phare

À l'issue des journées de formation, l'accompagnement d'un projet d'action

par structure était prévu. L'évaluation a montré que les temps de formation avaient fortement « donné envie » aux participants, soit de redynamiser des actions existantes, soit de créer de nouveaux projets. La plupart des participants ont cherché à mettre en place des actions tournées vers la création de lien et l'insertion sociale des bénéficiaires en abordant la thématique de l'équilibre alimentaire et de la santé à travers une approche positive.

Les ateliers-cuisine ont été l'action la plus fréquemment travaillée (voir figure 1). Ils permettent à la fois aux bénéficiaires de découvrir des aliments et des façons originales de les cuisiner. Au-delà de ces aspects, l'objectif de ce type d'actions est de créer un temps d'écoute, de partage, de convivialité tout en valorisant les compétences culinaires des personnes accueillies.

Il reste néanmoins difficile d'estimer avec certitude le nombre d'actions accompagnées ayant effectivement été mises en place. Les participants ont fait part de certains facteurs limitant ou garantissant la pérennisation de leurs projets. Outre les difficultés structurelles (difficultés financières, en termes de ressources humaines, de locaux...), d'autres freins sont apparus :

- > la faible diffusion des connaissances et des outils dans les structures,
- > le manque d'appui de la direction pour certaines structures,
- > la difficulté à mobiliser (les autres intervenants, les bénéficiaires...).

L'évaluation a montré que ces trois dimensions concernaient un nombre

TROIS NOUVEAUX SUPPORTS ONT ÉTÉ ÉDITÉS SUR LA THÉMATIQUE NUTRITION

L'INPES produit et met à disposition, gratuitement, des outils de formation et/ou d'intervention en promotion de la santé.

Manger Bougez, c'est la santé :

Dépliant adapté au public sourd (traduction du titre en langue des signes, illustrations explicites, etc.) donnant les repères nutritionnels et les recommandations du Programme national nutrition-santé (PNNS)

Manger Bougez, c'est la santé :

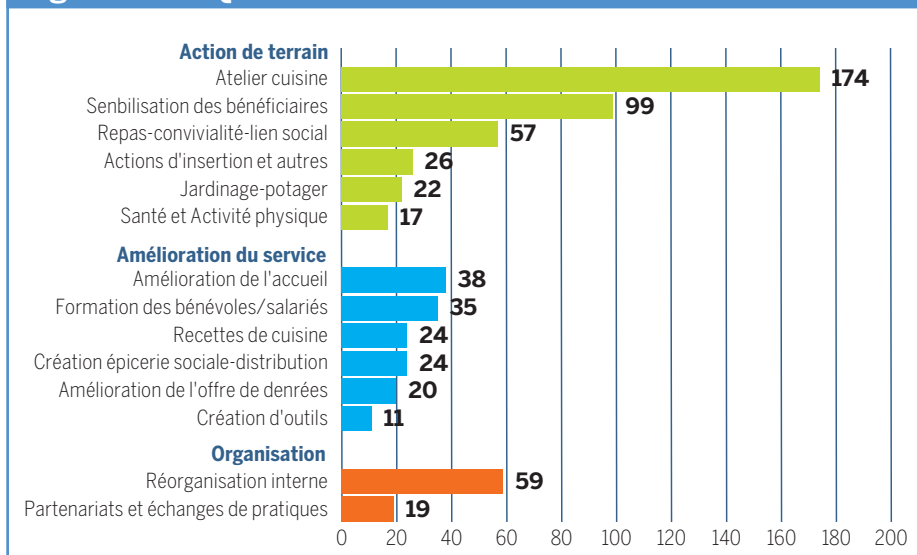
Affiche rassemblant les 10 conseils essentiels du programme national nutrition-santé sur l'alimentation et l'activité physique. Elle est illustrée par des dessins très clairs. Cette affiche a été conçue pour (et avec) le public malvoyant. Elle existe en version braille et relief.

Courbe des repères :

Cette fiche représente de manière schématique les conseils du PNNS sur l'activité physique et les repères nutritionnels. Elle a été actualisée en septembre 2013

Pour commander et/ou télécharger ces ressources : www.inpes.sante.fr

Figure 1: FRÉQUENCES DES ACTIONS PROPOSÉES



important de structures. D'où l'importance de les considérer comme des axes de travail lors d'accompagnements ultérieurs. Enfin, le fait d'intégrer les responsables de structures le plus en amont possible du projet, de travailler la diffusion des outils et de chercher les leviers pour mobiliser en interne, constituent des facteurs de succès incontournables.

Perspectives

Depuis la loi 2010-874 du 27 juillet 2010 l'aide alimentaire est inscrite au Code rural et dans le Code de l'action sociale et des familles depuis le décret n 2011-679 du 16 juin 2011. Par conséquent, la mise à disposition des denrées alimentaires dans les structures est aujourd'hui davantage réglementée. Dans ce

contexte, la distribution nécessite de suivre des règles d'hygiène et de sécurité mais aussi de mettre en œuvre des compétences pour intervenir auprès des bénéficiaires afin que l'aide ne se résume pas à la simple remise de denrées.

De fait, les formations et les échanges de pratiques sont des temps privilégiés pour permettre aux acteurs de l'aide alimentaire qui sont en lien avec ces publics vulnérables de valoriser et mutualiser leurs expériences tout en renforçant leurs compétences et en travaillant leurs représentations.

Il ressort du bilan que les projets d'actions suscités par le dispositif nécessitent un accompagnement dans le temps. Or si le dispositif pilote de l'INPES n'est pas poursuivi en tant que tel, chaque région dispose aujourd'hui d'un savoir-faire, d'une expérience et d'un réseau de partenaires qui peuvent assurer la continuité des projets prometteurs. Dans plusieurs régions, les agences régionales de santé (ARS) et/ou les directions régionales de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (Draaf) se sont donc appuyées sur ces équipes pour poursuivre cette dynamique.

FOCUS

Reconnaître les qualités des fromages

Le fromage, façonné par l'homme de génération en génération pour se nourrir et se régaler, se révèle mine de nutriments précieux. Frais ou affiné, moelleux ou sec, parfumé ou corsé, rond ou carré, de vache ou de chèvre... À chaque fromage, sa texture, ses arômes, son caractère et ses qualités nutritives. À chacun son fromage préféré et la portion adaptée.

La quantité de lait mise en œuvre est très variable selon les types de fromages. Ainsi, on a besoin de:

- > Environ 10 litres de lait pour fabriquer un emmental (1 kg)
- > 2 l de lait pour un camembert (240 g)
- > 3,5 l pour un pont-l'évêque (350 g)
- > 25 l pour un brie de Meaux (3 kg)

Au cours de l'affinage, on assiste donc à une concentration des macronutriments (protéines, lipides) et des micronutriments du lait (minéraux et oligoéléments). En conséquence, plus la teneur en eau diminue, plus le fromage est ferme et recèle de nutriments. Concrètement, une portion de fromage apporte donc de l'énergie par sa teneur

en graisses mais surtout du calcium et des protéines couplés à une multitude de nutriments (phosphore, vitamines K, D, A, B2 et B12, zinc, sélénium) pour un rapport qualité-prix intéressant. D'où la place de choix à réserver au fromage au quotidien en considérant qu'il est indiqué pour tous et qu'il mérite d'être apprécié à sa juste valeur.

Pour aller plus loin

Sites internet

<http://www.inpes.sante.fr/etudes/pdf/2013-abena2-synthese.pdf>
<http://www.mangerbouger.fr/pro/social>

Stéphanie Regat

Chargée de mission,
 Direction de l'animation territoriale
 et des réseaux (DATER)
stephanie.regat@inpes.sante.fr

Marianne Strogenko,

Chargée de mission santé,
 Direction générale de la cohésion sociale
marianne.strogenko@social.gouv.fr

À servir en entrée
ou
en plat de résistance
avec
une salade verte
et
une sauce
au fromage blanc

CÔTÉ CUISINE

Cake au poisson



4 personnes



Facile



Préparation : 10 mn
Cuisson : 35 mn

Ingrédients

-  400 g de poisson en filet
-  150 g de farine
-  3 œufs
-  90 g de beurre
-  70 g d'emmental râpé
-  1 sachet de levure chimique
-  6 cuillères à soupe d'huile
-  100 ml de lait
-  Sel et poivre

Recette issue du :
**Guide de recettes
des paniers de la mer,**
sélectionnées par le Panier
de la mer du Finistère

Préparation

1 Préchauffer le four thermostat 7 (210 °).



2 Cuire le poisson au court-bouillon entre 10 et 20 minutes selon son épaisseur.



3 Une fois le poisson cuit, retirer les arêtes et l'émietter.



4 Mélanger les 3 œufs, la farine, la levure, le beurre, le lait, le sel et le poivre, le poisson et le fromage râpé.



5 Dans cette préparation, vous pouvez ajouter une boîte de concentré de tomate, des herbes de Provence, des olives, des épices, des légumes précuits ou en conserve.



6 Beurrer le moule à cake et y verser la préparation.



7 Mettre au four pendant 30 minutes thermostat 7 (210 °C).



Les repas d'Alain

Nombreuses sont les actions sociales axées autour de l'alimentation qui sollicitent la participation de tous (ateliers cuisine, préparation de soupes, compotes ou confitures...). Rares sont les occasions offertes aux plus âgés et plus désocialisés d'être invités à sortir pour mettre les pieds sous la table et se régaler ailleurs qu'au restaurant. C'est pourquoi Alain Falière, bénévole actif et engagé depuis des années au sein des « petits frères des Pauvres » a décidé de mettre son expertise de cuisinier professionnel pour proposer un repas qui sort de l'ordinaire.

Au-delà de l'aide matérielle, « Les petits frères des Pauvres » privilégient le soutien affectif et les relations humaines pour vaincre l'isolement et lutter contre l'exclusion. L'équipe de l'implantation de Pantin/Le Pré Saint-Gervais/Les Lilas, qui a fêté ses 30 ans en 2012, s'est donné pour mission d'accompagner des personnes, dès l'âge de 50 ans. À l'heure actuelle, les personnes ont 80 ans en moyenne et bénéficient de visites à domicile, d'appels téléphoniques réguliers, qu'elles vivent seules à domicile, en foyer logement ou en encore au sein d'un EHPAD. Les activités proposées sont variées : goûters, sorties, restaurant, jardin partagé...

Une initiative toquée

Alain Falière fait partie de plusieurs commissions et est administrateur au CCAS de la Ville du Pré St Gervais. Il est donc parfaitement au fait des conditions de vie, des besoins, des attentes et des difficultés des personnes vieillissant dans la solitude. C'est donc dans ce contexte qu'a germé l'idée de conjuguer son métier de cuisinier et son activité de bénévole en proposant un repas. Grâce à une équipe soudée et motivée, ce projet a pu voir le jour. Ainsi, au moyen d'un investissement collectif en amont - avec Hélène, Mireille, Victoria, Stew et les bénévoles -, Alain peut mettre son talent au service de six personnes âgées isolées invitées à déjeuner à tour de rôle dans le local de l'association. En définitive, le repas rassemble 12 personnes puisque les bénévoles et des partenaires de l'association participent. L'occasion de faire connaissance et de susciter la curiosité des uns envers les autres.

Au-delà du plaisir de cuisiner, l'enjeu est donc de considérer chaque personne comme « invité d'honneur », comme flattée de se sentir attendue.

Pratiquement, un samedi matin par trimestre, tandis que des bénévoles vont chercher en voiture les personnes à leur domicile, Alain investit la spacieuse cuisine des locaux de l'antenne associa-

tive. Chacun s'affaire et certains vont dresser une grande table dans la pièce principale. Ce jour-là, grâce aux effluves appétissantes, derrière les portes entrebâillées, on oublierait presque qu'il y a des bureaux plein de dossiers, tant on aurait tendance à croire qu'il s'agit d'un appartement familial.

À l'arrivée des invités, chacun s'extasie devant la belle table : nappe blanche en tissu, vaisselle aux décors floraux en harmonie avec les décors automnaux : des coloquintes qui suscitent la curiosité et lancent la conversation.

Pendant l'apéritif, après avoir trinqué, discrètement, Alain s'éclipse pour commencer à dresser chaque assiette, comme au restaurant ! Tandis qu'il fait le service, on souligne le plaisir de « déguster avec les yeux » et dès l'entrée, les convives apprécient l'inspiration culinaire du Chef : une salade sucrée-salée qui marie à merveille l'amertume de l'endive, le piquant de la roquette à la douceur de la poire, en passant par le caractère du roquefort. Certains ont besoin de temps pour reconnaître ou deviner chaque ingrédient.

Des menus aussi gastronomiques que diététiques

Alain est particulièrement attentif quand il décide du menu et des recettes. Ainsi il tient compte des capacités des personnes. Pour le plat principal, il veille à ce que viandes ou poissons soient faciles à couper et à mâcher et systématiquement accompagnées d'un féculent. Les fruits et les légumes de saison font partie du repas, servis crus ou cuits selon les plats. Enfin, Alain sélectionne avec soin les sauces en ayant recours au beurre et à la crème.

Un des buts : sortir de la routine quotidienne en valorisant la cuisine maison, afin de restaurer la mémoire des goûts et stimuler l'appétit. Mine de rien, et peut-être de façon instinctive, Alain concocte

MENU D'OCTOBRE

Apéritif

Salade Méli-mélo au roquefort

Filet de poulet à la crème et aux champignons et son riz camarguais

Plateau de fromages

Parfait au chocolat et crème anglaise

des repas équilibrés qui contribuent à couvrir les besoins spécifiques des personnes âgées à risque de dénutrition. L'apport énergétique et protidique est garanti, notamment en variant les sources (fromages en entrée, sauce à la crème, fromages au choix, dessert chocolaté comportant du lait...).

L'incontournable des menus est toujours le plateau de fromages qui offre à chacun le luxe d'exercer un choix individuel en sélectionnant ce qui lui fait envie.

Contrairement à un repas au restaurant, le repas se déroule au rythme de chacun. Le temps semble suspendu. Le dessert est suivi d'un spectacle de magie qui prolonge la féerie du moment.

Avant de se séparer et de raccompagner chacun, le gros bouquet qui trônait à table est lui aussi partagé. « Des fleurs avant le pain », mots, devenus devise de l'association, de son fondateur, Armand Marquiset, résumant bien cette dimension à laquelle tiennent les petits frères. Ils résonnent particulièrement en ce moment où les invités repartent, fleurs à la main, manière de prolonger dans les foyers les délices de cette parenthèse source d'échanges, de détente et de rires. Un moment de vie précieux.

Alain Falière, Cuisinier et bénévole
Stewart Lawrie, Conseiller de Fraternité,
Hélène Mamberti, Coordinatrice de
Développement Social

Les petits frères des Pauvres de Pantin/Le
Pré Saint-Gervais/Les Lilas
Tél. : 01.48.46.79.36
banlieue.psg@petitsfreres.asso.fr