

Santé & Petit budget

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

L'alimentation
des adolescents
d'aujourd'hui

Former les aides
à domicile sur
l'alimentation de la
personne âgée :
le projet d'un
diététicien stagiaire



Dossier

L'alimentation des adolescents d'aujourd'hui

Quand on évoque l'adolescence, c'est souvent le mot « crise » qui vient à l'esprit. Comment aider les professionnels - enseignants, conseillers, éducateurs, animateurs, professionnels de santé - à porter sur les adolescents un regard neutre et bienveillant, à considérer cet âge comme un stade incontournable d'évolution et de transition entre l'enfance et l'âge adulte ? L'étude AlimAdos, grande enquête de terrain dont la méthodologie empruntée à l'ethnologie et l'anthropologie propose un nouveau regard sur cette période.

Terrain

Former les aides à domicile sur l'alimentation de la personne âgée : le projet d'un diététicien stagiaire

Un projet de professionnalisation des aides à domicile (Prado) a été développé à Bagnolet pour former de manière pluridisciplinaire les aides à domicile en nutrition, psychologie, gériatrie.... La ville de Bagnolet en Seine Saint-Denis, site pilote du projet, a initié la démarche grâce à la présence d'un stagiaire diététicien.

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

Rédacteur en chef: Dominique Poisson

Rédaction : Caroline de la Porte et Caroline Rio

Maquette et mise en page: la-fabrique-créative - Couverture: iOW / Violène Leroux

ISSN 1629 1212

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

www.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.

L'alimentation des adolescents d'aujourd'hui

Quand on évoque l'adolescence, c'est souvent le mot « crise » qui vient à l'esprit. Le panorama de la littérature et de la presse traitant de cette période de la vie si particulière laisse songeur. Les titres comme « La vie en désordre : voyage en adolescence », « Votre ado, cet extra-terrestre » ou « Ados en vrille, mères en vrac », « Tracas d'ados, soucis de parents », pour finir par « Ado à fleur de peau », « Comment élever un ado d'appartement ? » traduisent une vision négative de cette tranche d'âge. La question est donc la suivante : comment aborder de façon positive l'adolescent pluriel si on le compare à un bonobo, cousin lointain mais primate pour ne pas dire primaire ? Comment aider les professionnels - enseignants, conseillers, éducateurs, animateurs, professionnels de santé - à porter sur les adolescents un regard neutre et bienveillant, à considérer cet âge comme un stade incontournable d'évolution et de transition entre l'enfance et l'âge adulte ? Comment modifier son approche et considérer les crises dites d'adolescences comme des étapes à la fois nécessaires, incontournables et constructives ?

Le préalable est de remettre en question préjugés et lieux communs pour éviter deux extrêmes : ne pas limiter les propos sur l'adolescence aux observations des jeunes isolés en souffrance qui nécessitent aide et soutien ni occulter l'essentiel : la majorité des adolescents traversent cette période clé de leur vie sans pour autant s'éloigner des adultes, de leur mode de vie et de leurs pensées.

QUE MANGENT VRAIMENT LES ADOLESCENTS ?

Comprendre les comportements alimentaires des adolescents afin de porter un regard plus réaliste sur cet âge de la vie, c'est le défi de l'étude AlimAdos, grande enquête de terrain dont la méthodologie empruntée à l'ethnologie et l'anthropologie souligne l'originalité.

Trois ans durant, des chercheurs se sont immergés dans 500 familles, en Alsace et dans la région PACA, pour observer l'assiette et le comportement alimentaire de jeunes de 12 à 19 ans. Véronique Pardo, anthropologue et coordinatrice de l'enquête, revient sur ces principaux constats. Interview.

Quels types d'adolescents avez-vous rencontrés ?

Nous avons approché 1500 jeunes chez eux, dans la rue, à la cantine, avec leurs parents, grands-parents et leurs proches. Tous les milieux socio-culturels étaient représentés. Les jeunes étaient nés en France, mais leurs cultures étaient diverses. Certains avaient des ascendants originaires de Turquie, du Maghreb, d'Afrique de l'Ouest ou des Comores.

A l'origine de l'enquête AlimAdos, il y a une volonté d'en finir avec les poncifs liés à leur alimentation.

En effet. Il n'existait jusqu'alors aucune étude terrain sur l'alimentation des adolescents en France. Mais le consensus voulait qu'ils soient adeptes de la malbouffe. En réalité, leur alimentation est plutôt variée. Certes, ils mangent des pizzas ou des kebbabs. Mais pas seulement. Ils apprécient aussi la cuisine familiale. Sans être dans la béatitude - je parle de variété, pas d'équilibre -, la plupart sont attentifs à ce qu'ils mangent.

Comment reçoivent-ils les messages d'équilibre nutritionnels ?

Ils connaissent les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Mais la contradiction entre le contenu des publicités et les

injonctions nutritionnelles qui y figurent en bandeau, les révolte. Dans les familles les plus défavorisées économiquement et culturellement, certaines mamans assimilent en outre ces messages à des labels de qualité. Pour elles, cela signifie que l'aliment est bon pour la santé... Il faut les aider à faire la part des choses.

Les discours culpabilisants des adultes auraient-ils des conséquences néfastes sur le rapport à l'alimentation des adolescents ?

Les parents d'adolescents, abreuvés d'informations sur l'obésité, sont, en effet, obsédés par le poids de leurs enfants. Ils parlent prévention plutôt qu'alimentation, créent des problèmes là où il n'y en a pas toujours. Il faut relâcher cette pression, source de conflits.

En quoi les plus déshérités d'entre eux ont-ils une approche spécifique de l'alimentation ?

S'ils connaissent les normes nutritionnelles, ces adolescents ont moins accès à des produits diversifiés, les fruits et légumes surtout, qui sont trop chers. En revanche, ils consomment plus de produits sucrés et de sodas que d'autres car leurs parents en achètent pour leur faire plaisir. De fait, les adolescents en surpoids sont plus nombreux dans ces milieux.

Qu'en est-il de ceux dont les familles ont des parcours migratoires ?

Certains, comme les Turcs, dont l'immigration est récente, sont très attachés à leur patrimoine culinaire. Les adolescents dont les parents ou grands-parents sont originaires du Maghreb, ont un vécu plus compliqué. Ils rejettent une cuisine traditionnelle perçue comme trop grasse. Bien souvent, les garçons, surtout, prennent leurs repas en dehors de la famille. Mais lorsque les jeunes filles cuisinent, elles préparent aussi bien des cordons bleus que des tajines. Leur alimentation quotidienne est métissée.

Il y aurait finalement autant de types d'alimentation que de styles de jeunes ?

Absolument. Leurs comportements alimentaires varient, notamment selon la représentation qu'ils ont d'une norme corporelle idéale. Cette norme est différente selon le sexe. Les filles se voient souvent trop grosses tandis que les garçons sont plus laxistes. Les adolescents cherchent à ressembler à leurs idoles. Les chanteuses de R'n'B, comme Mia Frye ou Beyoncé, sont plébiscitées dans tous les milieux, pour leurs corps bien en chair, sain et sportif. Dans les milieux populaires, où le rap est souvent la référence, l'idéal corporel est plus massif. Dans ces cas, l'alimentation est moins axée sur la restriction alimentaire. Si la minceur reste valorisante, tous rejettent l'extrême maigreur.

La grande révolution des comportements alimentaires adolescents, c'est la *street food* : le fait de manger en dehors des lieux traditionnels, souvent debout, et en mouvement... Quel sens peut-on y voir ?

Manger dans la rue est une forme de transgression, une façon d'être plus libre, plus autonome. Les jeunes rompent avec les institutions et inventent leurs codes, notamment alimentaires. Se regrouper entre adolescents pour manger, c'est un acte social fort. Ils partagent leur repas, - une pizza, des frites, une bouteille de soda qu'ils font circuler-, et mangent parfois en marchant. D'où l'importance de l'emballage, boîte en carton ou plastique qui doit être pratique, car il est très mal vu de se salir. Les produits marquetés pour une consommation nomade, comme les yaourts liquide, plaisent beaucoup.

Pourtant, ils restent attachés à la cuisine de leurs grand-mères.

Oui, parce qu'elles cherchent à leur faire plaisir en préparant les petits plats qu'ils aiment, sans leur faire la morale, ni leur parler restriction ou régime. Une grande partie du savoir-faire culinaire passe du reste par les grands-mères.

Les adolescents fuient souvent la cantine à partir du lycée sauf s'ils sont contraints de la fréquenter par manque de budget. Quelle est votre explication ?

Les adolescents sont critiques. Ils disent « On ne cuisine pas pour nous. Ils se fichent de nos goûts ». D'ailleurs, il s'agit pour eux de « cantine » quand les adultes évoquent le « restaurant scolaire ». Mais ceux qui en parlent le plus sont ceux qui ne la fréquentent pas ! Cependant, nous avons travaillé avec des cantines, notamment dans des lycées marseillais où les cuisiniers allaient à la rencontre des jeunes, pour leur demander ce qu'ils aimaient ou pas. Les déchets à la plonge étaient alors réduits. La part relationnelle est importante. Les adolescents ont besoin de sentir qu'on les entoure, qu'on cherche à leur faire plaisir.

Les adolescents ont envie qu'on leur parle davantage du plaisir de manger.

Les jeunes ont en effet une vraie curiosité alimentaire. Ils sont ouverts à la découverte de nouveaux goûts, à la diversité... Réintroduire les cours de cuisine à l'école, comme en Finlande ou en Norvège, serait une bonne chose. A condition de leur faire mettre la main à la pâte. A Strasbourg, nous suivions un centre social où l'on proposait des cours à des populations défavorisées. L'expérience a pris fin, par manque de budget. Pourtant les cours étaient pleins et les adolescents s'impliquaient beaucoup, depuis les courses jusqu'à la réalisation des recettes.

Propos recueillis par Caroline de La Porte

QUESTION BUDGET

Anthropologue rattachée à l'université de Strasbourg, Christine Rodier a rencontré des jeunes de milieux défavorisés. Elle livre quelques constats sur leur rapport à l'alimentation.

4-5 € par jour. C'est le budget moyen dont dispose ces adolescents qui, plus que tout autres, veulent manger en dehors de chez eux. Surtout les jeunes garçons musulmans qui déjeunent de sandwiches turques à base de viande halal et boivent du coca.

Déficit de savoir-faire. Dans les familles sans parcours migratoire, le problème c'est le manque de savoir-faire culinaire plus que le budget. Souvent aussi, l'alimentation n'est pas une priorité. Les mères de famille préfèrent investir dans la hi-fi, quitte à faire des pâtes tous les jours.

La cantine. Ces jeunes préfèrent prendre leur repas à l'extérieur même si cela leur coûte deux fois plus cher que la cantine. Il lui reproche les odeurs, la présentation peu appétissante des aliments et le fait de devoir manger à la va-vite.

L'influence du groupe d'âge sur les comportements à table

• Des changements majeurs apparaissent vers 10 ans

A partir de 10 ans, l'enfant accède à une plus grande autonomie, notamment dans ses déplacements. Il fait ses premières courses, va dormir chez des amis, n'a plus droit à un goûter à l'école, s'initie aux goûts « des grands » avec le café, les fromages forts ou les fruits de mer. Enfin il commence à réguler son appétit seul.

• Les 11-14 ans : des normes familiales dominantes

Le repas de référence est le repas familial dans ses multiples déclinaisons temporelles et spatiales. C'est aussi en famille qu'ils vont au restaurant et, lorsqu'ils prennent leurs repas à l'extérieur, c'est souvent chez les grands-parents ou les oncles et tantes. Le repas familial –au sens large- est donc toujours la référence, laquelle est extrêmement variable d'un foyer ou d'une région à l'autre.

• Le cap des 15 ans : l'attrait de la liberté

L'adolescent(e) prend conscience de ses nouveaux goûts qui s'affirment. Ses pratiques culinaires s'affinent, en particulier avec les repas pris à l'extérieur ou préparés seul à la maison. C'est la revendication à plus de liberté, de sortie.

• Les 15-18 ans : des conflits normatifs qui s'expriment au sein de la famille

Les adolescents doivent gérer la connaissance des normes diététiques, leur faim et leur liberté à choisir ce qu'ils mangent. Ils sont tiraillés entre la notion de « bon à manger » - le fast-food- et du « bien à manger » - les fruits et légumes -.

Dompter leur faim -liée aux journées longues et chargées, à la pratique sportive pour certains- et ne pas avaler à toute vitesse est un exercice quotidien. La fatigue, l'ennui ou la déprime compliquent le donne en les poussant vers des comportements opposés : ne pas manger ou manger n'importe quoi. Avec les parents, les conflits tournent autour du grignotage et du goûter, associé à l'enfance. Les parents exigent que leurs enfants, devenus lycéens, abandonnent les habitudes de la classe d'âge infantile pour devenir responsables de leur alimentation et des risques associés.

Au-delà du nutritionnel : les aliments «doudous» ou «fétiches»

L'adolescence serait comme une parenthèse aux contours incertains entre l'enfance, la jeunesse et le monde adulte. Un passage progressif ponctué par des avancées et des retours en arrière selon les parcours

biographiques, éducatifs et familiaux.

La problématique actuelle est que la préadolescence est de plus en plus précoce et la responsabilisation liée à l'entrée dans le monde adulte de plus en plus tardive. Ce qui traduit l'expression « adulescent ». Or, l'adolescence est une période où il est permis de naviguer entre plusieurs mondes et d'en expérimenter les limites et d'en sortir quand on le désire. A ce titre, la relation avec les aliments illustre le rapport qu'entretient l'individu vis-à-vis du monde qui l'entoure. En rupture avec l'enfance et la famille, l'adolescent change de façon radicale. Mais il entretient des relations privilégiées avec des aliments « navette » ou « doudous » qui permettent un moment d'intimité et de nostalgie de l'enfance. Il s'agit par exemple du lait chocolaté, de la pâte à tartiner au chocolat, des « bonbons mous », des biscuits...

Les aliments de marque sont des aliments « fétiches » qui permettent de « s'afficher » et d'être dignes. Comme les vêtements, ces aliments de marque: hamburgers, sodas, barres chocolatées permettent de se sentir exister, d'être digne devant autrui. Il existe une nette différence de consommation entre le comportement d'achat à l'extérieur, c'est-à-dire lorsqu'on est en représentation, et à l'intérieur où le recours aux marques distributeurs se justifie par l'intimité du foyer et l'absence de jugement externe.

S'approprier l'aliment se révèle essentiel. Comme il « customiserait » son sweat-shirt, l'adolescent va chercher à mettre sa griffe sur le repas qu'on lui sert. On assiste alors à l'élaboration de sauces improbables pour rendre attrayant le plat familial ou à la confection de sandwich pour contenir le plat principal de la cantine !

Goûts et dégoûts, nouvelles manières de manger

Les goûts et dégoûts des jeunes tiennent beaucoup à l'apparence des aliments. D'emblée, les adolescents aiment ce qui est coloré, frais, ferme et croquant, avec une nette préférence pour les fruits et légumes crus. En revanche, ils auront tendance à détester les consistances molles, gluantes, gélatineuses. Ce ne sont pas tant les légumes, mais certains modes de cuisson qu'ils exècrent : les endives bouillies, les poireaux ou les choux cuits. Ces aliments sont plus appréciés s'ils sont frits ou gratinés.

Pour bon nombre d'adolescents, une odeur jugée désagréable est associée à une odeur sale. Un aliment « beau » exhalant une « odeur agréable » serait « bon à manger ». La peur d'avoir mauvaise haleine peut pousser certains à exclure la consommation de certains aliments forts. Une odeur qui déplaît à l'adolescent est condamnée, condamnée à ne pas être mangée

Le froid, le sec, le cru, le piquant, la manipulation sans couverts viennent remplacer le chaud, l'humide, le cuit et les contraintes de table. Si la cuisine de rue offre la convivialité –se nourrir en bougeant est une façon d'être avec ceux qu'on a choisi-, le repas pris devant la télévision ou dans sa chambre rappelle la dimension fonctionnelle et énergétique de l'alimentation – « manger pour vivre » sans s'abstraire de ses activités.

L'influence de la culture d'origine

Les jeunes font le lien entre la culture alimentaire française et celle de leurs familles.

• Jeunes musulmans

Les adolescents musulmans adoptent, réinterprètent et rejettent les règles. Une spécificité liée à leur âge plus qu'à leur parcours. Depuis 10 ans, on remarque qu'un nombre croissant refuse de consommer la viande non halal à la cantine. Mais leur attitude varie selon leur origine. Ceux d'Afrique du Nord transigent moins que ceux d'origine subsaharienne. Si la viande garde l'aspect de l'animal dont elle provient, moins elle passe. Les steaks hachés, cordons bleus ou nuggets ont la cote, la viande saignante est moins appréciée.

• Relations mères-filles

Les conflits mères-filles ont un écho particulier dans les familles dont la mère est d'origine maghrébine. A l'âge où les jeunes filles ont envie de se distinguer, ces mères veulent, plus que toutes autres, continuer à contrôler ce que mangent les filles. Les mères transposeraient sur leurs filles leur peur de grossir. Les jeunes interrogées lors d'AlimAdos disent souffrir du jugement de leurs mères qui imposent parfois des régimes restrictifs accompagnés de remarques désobligeantes sur leur physique.

• Jeunes d'origine turque

Les familles turques émigrées en France sont fréquemment originaires d'Anatolie centrale. Elles ont une culture de nomades et consomment beaucoup de produits laitiers et de céréales. Souvent, les mères ne travaillent pas. Elles ont des moyens financiers limités, sortent peu et la cuisine familiale reste fidèle à celle de leur pays. Les adolescents prennent généralement leurs repas en famille, notamment par manque d'argent. Ils apportent parfois des produits type hamburgers à la maison et mélangent leurs repas. Dans leur assiette, on trouve par exemple des feuilles de vignes farcies accompagnées de ketchup.

• Stop aux diktats nutritionnels

Il ressort de l'enquête que les messages nutritionnels provoquent chez les adolescents un sentiment de crainte : peur de ne pas correspondre aux normes esthétiques, d'avoir un comportement qui dessert le corps. Ces messages sont considérés comme injonctifs et induisent une responsabilité des aliments ingérés.

L'intériorisation de ce discours normatif est particulièrement difficile dans les familles immigrées : l'affirmation « avoir une alimentation équilibrée », tant pour les adolescents que pour leurs parents, relève de la problématique de l'exclusion et de « l'intégration ». Ainsi, selon Amina, 18 ans, d'origine marocaine, certains discours peuvent être perçus comme stigmatisants. Inversement, elle constate que dans la pratique, l'écart entre la cuisine familiale et celle prônée par les professionnels de l'éducation alimentaire n'est finalement pas énorme : « *Je comprends que ma mère n'y comprenne rien quant on lui dit au centre socio-culturel que les adolescents mangent trop sucré, trop gras et qu'il faut cuisiner des légumes. Elle ne fait que ça, cuisiner des légumes !* ». Les propos de cette adolescente qui ne sont pas isolés, reflètent une double incompréhension dans ce jeu de miroir qu'est la nourriture de l'autre... Bien évidemment on a tendance à percevoir la cuisine marocaine, tunisienne ou algérienne au travers de leur dimension festive avec des plats riches, et pléthores de pâtisseries...mais au quotidien cette profusion n'existe pas. De la même façon, dans notre culture, un repas de réveillon n'est pas emblématique de la façon de manger les autres jours de l'année.

Reste à trouver les moyens d'apprendre à composer les repas en intégrant les boissons sucrées et les desserts de façon festive, donc occasionnelle plutôt qu'au quotidien.

DES PISTES POUR ALLER PLUS LOIN

Des outils pour échanger avec les adolescents

AlimAdos s'est constitué un corpus de photos en proposant aux adolescents de photographier eux-mêmes les aliments avec leurs commentaires et leurs justifications. Finalement, une centaine de cartes de taille légèrement plus grandes qu'un jeu de tarot, ont été sélectionnées à partir de photos prises par les adolescents ou par les enquêteurs et issues d'images de magazines.

Le photo-entretien a alors été utilisé pour recueillir les représentations adolescentes des aliments « bons pour la santé », « bons à montrer », « familiers », « à consommer dans la rue ».

Former les aides à domicile sur l'alimentation de la personne âgée

Projet d'un diététicien stagiaire

Un projet de professionnalisation des aides à domicile Prado* a été développé à Bagnolet pour former de manière pluridisciplinaire les aides à domicile en nutrition, psychologie, gériatrie.... La ville de Bagnolet en Seine Saint-Denis, site pilote du projet, a initié la démarche grâce à la présence d'un stagiaire diététicien.

Le service de soutien à domicile du Centre Communal d'action sociale de Bagnolet a sollicité le service communal d'hygiène et santé pour sensibiliser les aides à domicile sur les besoins nutritionnels de la personne âgée. Par quel moyen ? En réalisant des ateliers avec l'aide d'un stagiaire en BTS diététique. Objectif : confronter les recommandations du PNNS avec la réalité du terrain. Ainsi les aides à domicile ont partagé leurs connaissances, pratiques professionnelles et difficultés au quotidien. Le projet a commencé avec un questionnaire qui a permis d'identifier les pratiques effectives : gestions des courses, préparation des repas, demandes des personnes âgées et de faire ressortir les difficultés rencontrées par les aides à domicile : réalisation de menus avec peu d'ingrédients ; courses imposée ou effectuées par la famille ; personnes âgées appréciant de moins en moins d'aliments.

Les trois thématiques des ateliers, calcium et la vitamine D, protéines et fibres, vitamines et minéraux ont permis de faire le point sur les connaissances des aides à domicile, les recommandations du PNNS et leur mise en pratique. Une plaquette synthétisant le contenu des ateliers et un livret « Vos recettes rapides et simples pour les personnes âgées », ont été élaborés à l'issue des ateliers.

On peut retenir plusieurs points forts :

- Adapter les textures des préparations en fonction de l'état buccodentaire et des capacités de déglutition de la personne (tendre, haché ou mixé). La texture peut évoluer dans le temps en fonction de l'évolution de la santé de la personne âgée.
- Ne pas exclure des groupes d'aliments et varier les préparations autant que possible.
- Penser à enrichir en protéines, en graisses et en calcium les préparations en y incorporant du lait, de la poudre de lait, des œufs, du beurre, de la crème fraîche...
- Solliciter les personnes âgées sans trop d'insistance : stimuler leur appétit et leurs envies favorise la prise du repas.
- Tenir compte des prises polymédicamenteuses avant (ou pendant) le repas qui ingérés avec un ou deux verres d'eau coupent l'appétit au moment de passer à table.

- Répartir les apports énergétiques tout au long de la journée. Si les repas principaux sont insuffisants, garder le ou les desserts pour des collations. On peut prévoir une collation légère dans l'après-midi voire le matin et/ou le soir.

- Éviter de suivre des régimes trop stricts et en vérifier l'origine médicale. Les personnes âgées suivent souvent des régimes devenus obsolètes plus adaptés à leurs besoins. Ce qui engendre des carences voire une perte d'appétit.

- Retenir que le capital santé est déjà acquis (ou non). Il semble excessif d'interdire certains aliments chez la personne âgée (sauf dans le cas d'allergies). On peut citer l'exemple classique du sucre chez les diabétiques âgés.

- Favoriser l'activité physique en invitant les personnes âgées à faire les courses ou aller au marché en fonction des possibilités physiques. Cinq minutes d'activité physique peuvent suffire pour commencer : descendre les escaliers, aller chercher son courrier à la boîte aux lettres...

Afin de faciliter les tâches des aides à domicile et en partant de leurs expériences, il a été proposé des conseils et astuces:

- Préparer des plats en sauce à réchauffer le lendemain ou congeler.
- Utiliser un minimum de matériel pour la confection des repas : les personnes âgées ne possèdent pas toutes l'équipement de cuisine suffisant.
- Penser au four à micro-ondes pour faire cuire légumes, gâteaux, pâtes ou réchauffer des préparations.
- Utiliser conserves et surgelés plus rapides à préparer.
- Préférer les produits de première marque moins chers et souvent de qualité équivalente aux produits de marque.

Ces rencontres ont permis aux aides à domicile à la fois d'échanger et d'acquérir de nouvelles connaissances. Une forte demande de formation de la part des aides à domicile sur la prévention de la dénutrition et de la déshydratation est aussi ressortie de ce projet.

Contacts

Mathieu Vicogne, stagiaire en BTS diététique,
vic.mathieu@gmail.com

Fatima Oulhadj, diététicienne au SCHS de Bagnolet.
fatima.oulhadj@ville-bagnolet.fr

* PRADO : P ROfessionnalisation des Aides à Domicile (CRAMIF, Caisse Régionale d'Assurance Maladie d'Ile de France).



Le CERIN,
au service de la nutrition

Toute l'actualité nutritionnelle en ligne :

www.cerin.org



CENTRE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION NUTRITIONNELLES

CERIN 42 rue de chateaudun – 75314 Paris cedex 09 • Tél.: 01 49 70 72 20 • fax: 01 42 80 64 13 • email: nutrition-fr@cerin.org