

Actualités

Manger bon marché

L'INC –Institut national de la consommation–, établissement public dont les missions reposent sur l'information et l'éducation à la consommation, édite des guides, des fiches consultables sur leur site et diffuse un magazine TV « Consomag ». L'INC possède une pédagogie recensant les documents, jeux et kits pédagogiques qui concernent la consommation (alimentation, éducation financière, accidents de la vie courante, santé, environnement...). Trois dépliants pour le grand public, signés CERIN, ont été repérés puis soumis pour étude critique au Comité paritaire d'évaluation qui a décidé de les référencer, avec des commentaires élogieux. Il s'agit de : « Bien manger, plaisir et équilibre », « Manger bon marché », « Ma santé, je lait'm ». Ce travail d'analyse fait de la Pédagogie Consommation un outil unique en France, voire même en Europe.

<http://www.conso.net/outil-pedagogique>
Dépliants consultables et sur commande :
www.cerin.org onglet « Brochures et dépliants ».



Pauvreté = santé sacrifiée

Une part importante de Français vit le quotidien sur le mode de la privation et d'arbitrages constants, y compris dans un domaine aussi vital que celui de la santé. Le 10^e baromètre Ipsos-Secours Populaire Français est révélateur d'une société fragilisée, sur le fil de la survie, où les plus pauvres paient le plus lourd tribut à la crise.

<https://www.secourspopulaire.fr/>

Gare à l'habitude de finir son assiette !

Quand on est en surpoids, laisser systématiquement son assiette bien nette pourrait être un facteur prédictif d'augmentation du poids corporel. Ce constat a été fait chez des jeunes adultes étudiants. Cette habitude de « tout finir » trouve souvent son origine dans les principes éducatifs, à un âge plus jeune, l'incitation des parents à ne rien laisser dans son assiette. Ou encore le souci personnel bien intégré de ne pas avoir de restes. Ces deux facteurs expliquent le plus souvent une attitude qui, en définitive, peut conduire à grossir. Moralité : mieux vaut apprendre à ne pas avoir les yeux plus gros que le ventre et à se servir en fonction de l'appétit du moment... et non pas pour d'autres raisons comme la peur d'avoir faim plus tard ou pour faire plaisir à celui qui a préparé ou sert le repas.

Robinson E, et coll. Eur J Clin Nutr 2016; 70: 750

10 réflexes d'hygiène en cuisine

Chaque année, en France, un tiers des toxi-infections alimentaires déclarées surviennent au domicile. Pour sensibiliser le public, l'Anses propose une infographie utile rappelant 10 recommandations d'hygiène en cuisine. A afficher !

<http://www.anses.fr/fr/files/hygiene-cuisine-WEB.pdf>

page 2-4

Dossier

Des familles modestes pleines de ressources

Comment vivent les familles « modestes » qui ne sont pas considérées comme « pauvres » ?

Lu pour vous

page 4

Focus

2016 : année internationale des légumes secs

page 5

Sur le terrain

Alimentation et parentalité au sein de CHRS

Un projet d'accompagnement auprès de familles, principalement des mères seules avec enfants de 0 à 10 ans, hébergées en CHRS

page 6

Côté cuisine

Mini gâteaux masqués

Beurre : quels effets à long terme sur la santé ?

Une revue systématique de littérature et une méta-analyse ont été réalisées afin d'évaluer les associations entre consommation de beurre et mortalité, pathologies cardiovasculaires et diabète de type 2. Neuf études d'observation regroupant quinze cohortes nationales ont été incluses,

permettant une durée totale de suivi de 6,5 millions de personnes-années (plus de 636 000 personnes suivies au moins trois mois).

Deux de ces études (soit neuf cohortes) ont permis d'évaluer le lien entre consommation de beurre et mortalité : seule l'une d'entre elles a montré une association significative positive. Leur analyse conjointe a mis en évidence une augmentation de 1 % du risque relatif de décès toutes causes confondues pour chaque portion de 14 g de beurre consommée quotidiennement ($p = 0,045$).

Le lien entre consommation de beurre et incidence d'événements cardiovasculaires a pu être étudié dans quatre des cohortes. Aucune association significative n'a été démontrée, tant pour l'ensemble des événements cardiovasculaires, que

pour les maladies coronariennes ou les accidents vasculaires cérébraux considérés indépendamment.

Enfin, une diminution de 4 % du risque relatif d'apparition du diabète de type 2 par portion quotidienne de 14 g de beurre ($p = 0,021$) a été mise en évidence par l'analyse de onze des cohortes.

Les résultats de cette méta-analyse suggèrent une faible association entre la consommation de beurre et la santé à long terme. Ils ne placent pas le beurre comme un aliment à cibler prioritairement dans les recommandations mais plaident en faveur d'une consommation modérée au sein d'une alimentation équilibrée.

Pimpin L, et al.
Plos One 2016;11(6): e0158118. doi: 10.1371/journal.pone.0158118.

Produits laitiers, fruits et légumes pour augmenter l'espérance de vie ?

Une étude prospective française a analysé les associations entre la mortalité et les consommations alimentaires. Entre 1995 et 1997, 960 hommes de 45 à 64 ans de trois régions différentes (Lille, Strasbourg, Toulouse) issus de la cohorte MONICA, ont relevé leurs consommations pendant trois jours consécutifs. Il ressort de l'analyse que les comportements alimentaires associés à une réduction significative (comprise entre 32 et 50 %) du risque relatif de mortalité correspondent à une consommation quotidienne d'une portion de lait (150 ml), de 5 portions de 100 g de fruits et légumes, 1 portion de yaourt ou fromage blanc (120 g), 2 portions de 30 g de fromage et 5 portions de 30 g de pain.

Ces résultats montrent qu'une alimentation variée en quantité modérée est associée à une meilleure espérance de vie. Les liens retrouvés entre les groupes d'aliments et la mortalité nécessitent cependant d'être confirmés par des données issues d'essais randomisés.

Bongard V, et al. Eur J Clin Nutr 2016 ;70 :715-22

Des familles modestes

La question de l'exclusion sociale est le plus souvent abordée en se référant à la pauvreté monétaire. Mais comment vivent les familles « modestes » qui ne sont pas considérées comme « pauvres » ? Le CRÉDOC a abordé cette question à partir de son enquête « Conditions de vie et aspirations » en réalisant des entretiens auprès de vingt familles modestes.

Des familles expertes des « bons plans »

Recherches de promotion, des prix bas, achats en gros... mais aussi commande par internet dans des drives avec une liste de courses suivies scrupuleusement pour éviter de dépenser plus que prévu. Chacun trouve son système D et sa façon de résister aux sirènes de la consommation en évitant tentations et frustration. Ainsi certains lieux d'approvisionnement comme les grandes surfaces aux multiples rayons, les hypermarchés situés dans des galeries marchandes ou les magasins de centre-ville sont évités.

« C'est vrai qu'on ne peut pas se permettre grand chose, on doit toujours compter et faire attention, rester à l'équilibre ce n'est pas une chose facile. Si on a une dépense supplémentaire, on va rogner sur autre chose. On se restreint sur l'alimentaire. »

« On fait attention à tout, à la douche, à pas trop chauffer, pour pas se retrouver avec de grosses factures. On fait attention à éteindre les lumières tout le temps. On fait attention à tout. C'est au quotidien qu'il faut faire des petites économies... »

Couples, deux enfants chacun (11 et 14 ans) et (15-17 ans)

Certes fières de leur capacité de débrouillardise, ces familles considèrent néanmoins que leurs contraintes budgétaires les empêchent de participer à l'économie locale par la fréquentation des magasins et des producteurs. Enfin la sociabilité avec le cercle d'amis est limitée pour des raisons budgétaires : inviter chez soi une famille avec enfants peut représenter une dépense trop importante. Le repli sur la famille nucléaire est alors vécu comme une contrainte.

Etre bon(s) parent(s) dans ces conditions

L'Observatoire, association belge dont la vocation est d'être créateur d'échanges et de transversalité dans le domaine du Social au sens large, avait consacré un de ses dossiers

dont la thématique était « La parentalité à l'épreuve de la précarité ». Colette Leclercq y souligne que « Les parents précarisés ne sont pas moins compétents que les autres mais ils manquent de moyens pour exercer pleinement leurs rôles. Les manques ne sont d'ailleurs pas toujours à chercher dans leur histoire, leur fragilité, leur manière d'investir la parentalité. Trop souvent, on regarde ces familles dému-

nies comme des familles démissionnaires. Trop souvent aussi, on pointe du doigt leur responsabilité individuelle et on oublie... On oublie le contexte car il nous renvoie à notre impuissance à faire changer les choses, à faire que demain, il n'y ait plus de chômage, plus de dettes... On oublie les systèmes, leur manque de cohérence, de faculté à s'adapter, se « complémentariser »... On oublie le contexte culturel, sociétal qui favorise l'individu, décourage la solidarité, incite à la méfiance, au contrôle et nous empêche de reconnaître les capacités des parents précarisés à aimer et éduquer leurs enfants.

Rien n'est simple quand on vit avec un budget étriqué. Les parents précarisés, qui, quotidiennement, sont confrontés à des choix impossibles, doivent pour survivre, renoncer et s'accommoder de pis-aller. Mais ni la précarité, ni la disqualification sociale, qui vont souvent de pair, n'entraînent automatiquement une disqualification parentale. Le bien-être des enfants reste au centre des



préoccupations de tous les parents, et dans les familles précarisées, la venue et la présence d'enfants peuvent être justement ce qui cimenter la famille, assure sa cohésion, sa force, donne sens aux efforts pour tenir le coup, tenter de se frayer un chemin parmi les difficultés, maintenir un rythme, penser l'avenir... sortir de la pauvreté. Il importe donc, en premier, de renforcer la lutte contre la pauvreté pour per-

mettre à ces familles de vivre dans la dignité. Et si les habiletés parentales sont altérées, meurtries, en doute, en attente d'un soutien, il importe alors, en second, de développer des programmes, des initiatives, des services qui redonneront aux parents précarisés toutes les chances d'une parentalité épanouie. »

L'alimentation entre corvée et plaisir

Les travaux de l'ONPES montrent qu'« en milieu de pauvreté, l'alimentation n'assure plus le rôle structurant des rythmes quotidiens – mis en évidence par la sociologie de l'alimentation, mais reflète l'ensemble des difficultés rencontrées par les ménages : l'irrégularité des rythmes du sommeil (insomnies, horaires irréguliers) se répercute sur l'irrégularité des horaires et des sauts de repas ; l'isolement engendré par la désorganisation de la cellule familiale se manifeste dans le désintérêt vis-à-vis des repas, etc. Elle contribue, en outre, à renforcer l'isolement des personnes qui ne peuvent plus répondre à sa fonction sociale de convivialité : les difficultés financières conduisent à refuser et/ou renoncer aux invitations si l'on estime ne rien pouvoir offrir de bon à ses hôtes. En se dégradant, l'alimentation se transformerait ainsi d'un vecteur de socialisation à un vecteur d'isolement ».

« C'est vrai qu'on a des amis, on aimerait les recevoir à la maison mais on ne peut pas. On se voit mais les repas, on n'en fait pas. Nos amis ont des enfants, tout de suite, ça fait 4 ou 5 personnes en plus. C'est horrible mais moi je peux pas assumer les frais d'un repas d'invitation. (...) On ne reçoit jamais parce que c'est cher, et quand on peut pas on peut pas... »

Couple, deux enfants chacun (3-10 ans) et (11-14 ans)

Dans ce contexte, il existe une forte discordance entre recommandations, pratiques alimentaires et pratiques d'entretien du corps. La sociologue Faustine Régnier pointe les conditions indispensables à toute action d'éducation alimentaire et à la santé : « ne s'agit-il pas dès lors de mener désormais une politique de santé publique et d'éducation populaire à l'attention de l'ensemble de ces catégories

CÔTÉ BUDGET

Pour mesurer l'exclusion sociale autrement que par la pauvreté monétaire, un autre repère -Le Budget de Référence (BDR)- a été constitué à la demande de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale (ONPES) : le montant nécessaire pour faire face aux nécessités de la vie quotidienne et pour pouvoir participer pleinement à la vie sociale.

Le BDR est plus élevé que le seuil de pauvreté, estimé en 2015 à 1000 € pour une personne seule, de 1600€ pour un parent élevant seul deux enfants et de 2300 € pour un couple avec enfants.

Une fois décomptées les dépenses fixes (loyer, énergie, transport, modes de garde...) ainsi que l'alimentation, leur reste à vivre est souvent proche de zéro.

Pour des locataires du parc social, le BDR s'élève à :

- 1424 € mensuels pour une personne seule d'âge actif,
- 2599 € pour une famille monoparentale avec un enfant de 0 à 2 ans et un enfant de 3 à 10 ans,
- 3284 € pour un couple avec deux enfants, l'un de 11 à 14 ans, l'autre de 15 à 17 ans.

modestes, en tenant compte de leurs contraintes, de leurs pratiques et de leurs représentations? ».

Enfin, dans les cahiers de l'INRA, Doris Hayn souligne que « le fait de s'intéresser aux pratiques alimentaires au « quotidien réellement vécu » dans toute sa complexité, permet de comprendre ce que mangent les personnes, comment elles organisent leur alimentation dans le quotidien et pour quelles raisons elles font ce qu'elles font : on comprend ainsi les attitudes et les souhaits qui motivent les pratiques. Le fait d'adopter systématiquement cette perspective du quotidien dans la communication sur l'alimentation est la condition préalable pour la formulation de recommandations pratiques, adaptées au quotidien, réalisables, qui puissent orienter les pratiques et, idéalement, alléger l'organisation ».

« Moi je suis à la recherche des bons plans, les expositions gratuites.(...) On développe une gestion personnelle qui fait qu'on est à l'affût des promotions. Des fois, pour avoir une promotion, il faut acheter en gros, alors je me mets avec une amie pour acheter plus pour payer moins cher. Quand je peux je vais au marché, le dimanche, pour les légumes, c'est moins cher. La viande je l'achète quand ils déstockent, quand c'est à 50 % parce qu'il faut la manger le jour ou le lendemain, ça me permet d'avoir de la viande, je congèle. J'ai plein de petites méthodes à côté. **C'est chronophage de trouver les bons plans mais ça nous exclut pas de la vie sociale.** Comme notre pouvoir d'achat n'est pas top... »

Parent isolé, deux enfants (11-14 ans)

Si la recherche incessante de ressources dans l'urgence provoque une certaine désespérance et un sentiment d'impuissance face à l'avenir, les familles méritent d'être considérées et valorisées sous l'angle de leurs prouesses quotidiennes. Pour susciter l'envie de cuisiner et de manger plus varié, il suffit parfois de susciter une dynamique de groupe pour échanger trucs, astuces et bonnes adresses plutôt que de faire de longs discours sur l'alimentation équilibrée!

POUR ALLER PLUS LOIN

La vie sociale entravée des familles modestes

E. Alberola, I. Aldeghi, J. Müller. N° 285 – 2016
www.credoc.fr

La parentalité à l'épreuve de la précarité

n° 46 - 2005
http://www.revueobservatoire.be

La perception des messages de santé par les populations défavorisées

F. Regnier. Cahiers de Nutrition et de Diététique 2011; 46 (4): 206-212.

Les pratiques alimentaires du quotidien, un ensemble complexe en mutation croissante.

Hayn D. Courrier de l'Environnement de l'INRA 2009 ; n°57:53-62.

Focus

2016 : année internationale des légumes secs



Les Nations Unies (ONU) ont proclamé l'année 2016 « année internationale des légumineuses » et désigné l'organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) afin de valoriser ces « graines pour nourrir l'avenir ». L'un des cinq messages que la FAO vise à « attirer l'attention sur les avantages nutritionnels des légumineuses et à encourager l'introduction de ces aliments aux vertus exceptionnelles dans les régimes du monde entier. »

2016
ANNÉE INTERNATIONALE
DES LÉGUMINEUSES

Haricots (rouges, blancs...), lentilles (vertes, blondes...), pois (chiche, cassés...), fèves, les légumes secs sont nombreux et variés en forme, taille, couleur. De quoi égayer les tables! Nutritionnellement ils sont sources d'énergie, de fibres alimentaires, de protéines, et vitamines du groupe B.

En plus, les légumes secs sont très économiques et faciles à stocker (secs ou en conserves). Mais surtout les études tendent à prouver qu'ils contribuent à :

- Favoriser la satiété et prévenir le surpoids,
- Prévenir le diabète, les maladies cardiovasculaires et les cancers.

Pourtant en France, comme dans les autres pays industrialisés, on en mange peu : la consommation est actuellement estimée à 1,42 kg par personne et par an. En comparaison, 12,8 kg sont consommés par personne et par an en Inde, 10,3 kg en Amérique du Sud et 16,1 au Brésil.

Souvent associés à une cuisson longue, les légumes secs en conserve (cuits au naturel, à la tomate...) peuvent rendre service au quotidien. Ils permettent de préparer des repas en toute saison : soupe, salade, plat complet ou accompagnement... Place à l'inspiration des différentes régions et pays.

Autant de bonnes raisons de faire (re)découvrir ces aliments qui avec les œufs, le lait et les produits laitiers font partie des aliments au meilleur rapport qualité nutritionnelle-prix.



Alimentation et parentalité au sein de CHRS

Genèse du projet

Un projet d'accompagnement a été construit suite à certains constats préoccupants faits par les équipes socio-éducatives œuvrant auprès de familles, principalement des mères seules avec enfants de 0 à 10 ans, hébergées en CHRS. Son but : traiter la question de l'alimentation et du soutien à la parentalité. Cette action s'est déroulée dans les Yvelines, avec le soutien financier de la CAF et de l'Agence Régionale de Santé. Des rencontres préparatoires avec les équipes socio-éducatives ont permis de recueillir l'existant, les questionnements, les difficultés sur ces thématiques.

Trois établissements ont participé au projet d'éducation pour la santé en lien avec la parentalité :

- ▶ Le CHAT est un CHRS qui accueille 22 familles avec des enfants, dont 5 sont accueillis dans la crèche du site.
- ▶ L'hôtel social du Parc a 84 places, dont 11 chambres pour femmes seules avec bébés et 11 unités familiales de 6 places.
- ▶ Le CHRS La Nouvelle Etoile qui accueille des mères isolées avec des enfants de 0 à 3 ans.

Problématiques spécifiques identifiées par les professionnels :

le premier écueil rencontré était celui du rejet des repas proposés -repas servis en barquettes par un prestataire extérieur, menu imposé par l'institution-, souvent éloignés des habitudes culturelles. La question est de savoir ce que mangent les enfants quand les barquettes de repas ne sont pas prises par les familles ? En conséquence, les quelques familles qui ne dépendent pas totalement des prestations alimentaires proposées, pourtant elles aussi en très grande précarité, fréquentent les fast food à proximité. C'est pourquoi l'équipe éducative s'alarme des déséquilibres alimentaires tant des mères et des enfants, dont certains présentent un surpoids ou une obésité. Parallèlement le stress et la souffrance psychosociale des mères ont un impact sur la relation avec les enfants et peuvent induire des comportements de grignotage.

Enfin l'absence de suivi médical régulier durant la grossesse et après l'accouchement (contraception, suivi gynécologique...) expose les femmes à un risque de carences alimentaires, de diabète et de problèmes de poids. Quant à la préparation des repas des enfants, le manque de savoir-faire culinaire associé au manque de moyens budgétaires et matériel limitent les possibilités. Il est à noter, par exemple, que certaines mères ne savent pas faire un biberon. En ressort une demande forte de travailler sur la question d'étayage parental en lien avec la santé, notamment la posture éducative autour des repas.

La formation-action

Suite à cet état des faits, le Comité d'Education pour la Santé, établissement de l'association Oppedia, a proposé une formation-action inter site, animée par Sabine Durand

Gasselins, anthroponutritionniste, réunissant 9 professionnels-travailleurs sociaux, maîtresse de maison, éducateurs-pendant 2 jours.

Les objectifs visaient à :

- ▶ Promouvoir une démarche de santé globale en CHRS en s'appuyant sur un thème fédérateur et commun : l'alimentation.
- ▶ Développer une culture commune sur les liens entre alimentation et cultures pour mieux identifier les freins des familles à consommer ce qui est proposé.
- ▶ Renforcer les compétences pour mener des ateliers pratiques en éducation pour la santé auprès des publics concernés, parents et enfants.
- ▶ Apprendre à valoriser les compétences parentales en éducation pour la santé.

En complément, des ateliers d'échanges auprès des résidents, enfants et parents, ont permis d'initier une dynamique sur certains sites et mettre en pratique les apports de la formation.

UN BILAN POSITIF

D'après les participants, les 2 journées leur ont permis de :

- Prendre en compte l'histoire de la personne et ce que représente l'alimentation pour elle ;
- Prendre de la distance et mieux percevoir la place de la culture dans les choix alimentaires ;
- Avoir une autre approche de la nutrition qui semble plus pertinente pour toucher les familles ;
- Poser d'autres questions aux résidents pour aborder les questions de santé, en partant des représentations des personnes ;
- Découvrir des techniques d'animation ludiques et positives.

Perspectives

Des applications pratiques ont été envisagées :

- ▶ Intégrer des problématiques nutritionnelles au projet d'établissement,
- ▶ Aborder la question de l'alimentation différemment dans les entretiens individuels,
- ▶ Améliorer la distribution des barquettes, proposer un cadre plus convivial,
- ▶ Fédérer et mobiliser les familles autour de l'alimentation (suggestion du jour, concours « remix » des barquettes, valorisation des productions du potager avec l'utilisation des herbes aromatiques...) et de l'activité physique (suggestions de sorties et séances de remise en forme dans les centres sociaux...).

POUR PLUS D'INFOS :

Contactez Claire Piqueret (cesf.polechrs@seay.asso.fr)
ou
Sabine Durand-Gasselins (sabine.durand-gasselins@wanadoo.fr)



4 à 6 personnes



25 mn



Très facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html):
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Mini gâteaux masqués

Ingrédients



120 g de lentilles ou haricots rouges cuits



80 g de sucre



1 sachet de sucre vanillé



80 g de crème fraîche
ou 1 yaourt au lait entier
ou 1 yaourt à la grecque



40 g de maïzena



2 gros œufs



125 g de petits fruits rouges
(framboises, mûres, cassis)
ou de prunes en dés



10 g de beurre

Préparation

1

Préchauffer le four à 170 °C. Mettre les légumes secs en purée.



2

Ajouter le sucre et le sucre vanillé en poudre. Mélanger.



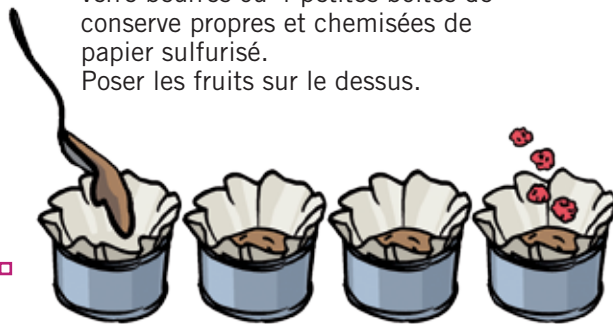
3

Ajouter les œufs puis la crème fraîche épaisse puis la maïzena. Bien remuer pour une pâte homogène.



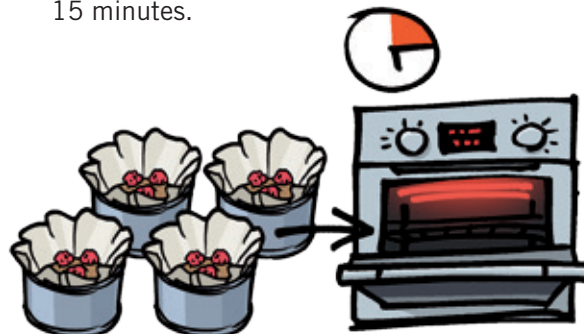
4

Verser au $\frac{3}{4}$ dans des ramequins en verre beurrés ou 4 petites boîtes de conserve propres et chemisées de papier sulfurisé. Poser les fruits sur le dessus.



5

Cuire au four 170 °C durant 15 minutes.



6

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sans pâte sur la lame. Laisser refroidir.



Infoplus

*Peu sucrés, riches en fibres de par les fruits et les légumes secs...
D'étonnants gâteaux gourmands, et diététiques !*