

# Santé & Petit budget

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

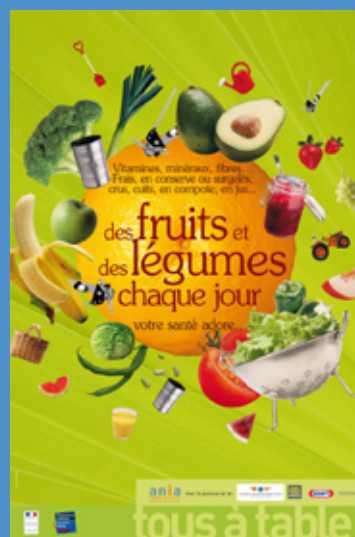
L'aide alimentaire,  
une réalité  
mal connue

Programme  
alimentation  
et insertion:  
information  
et lien social

Programme  
de développement  
de l'Aide Alimentaire:  
mieux coordonner et  
développer l'existant



## Deux programmes nationaux pour l'aide alimentaire



---

## L'aide alimentaire, une réalité mal connue

L'aide alimentaire apporte à des familles ou des personnes ordinaires une aide qui répond à leurs besoins de première nécessité. Elle représente un réseau de solidarité privée d'une incroyable efficacité et complète l'aide sociale publique. Mais malgré les progrès réalisés dans de nombreux domaines – des centaines de tonnes d'aliments et des millions de repas distribués chaque année-, elle souffre encore d'une insuffisance de moyens et d'un manque de coordination.

---

## Programme alimentation et insertion : information et lien social

Le programme alimentation et insertion (PAI) s'efforce de répondre à une attente exprimée par les associations : au-delà de l'aide alimentaire et de la distribution d'aliments, faire passer des messages sur l'alimentation à des personnes vulnérables sur le plan financier et psychosocial, souvent touchées par la malbouffe et l'obésité et créer du lien social.

---

## Programme de développement de l'Aide Alimentaire : mieux coordonner et développer l'existant

Les associations sont aujourd'hui confrontées à un double phénomène : une hausse des prix corrélée à une baisse de la collecte d'aliments et des demandes d'aide alimentaire en forte croissance sous toutes ses formes, colis ou repas chauds. Le récent Programme de développement de l'Aide Alimentaire reflète la volonté de créer des synergies entre les initiatives publiques et privées dans le domaine de l'aide alimentaire.

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

Maquette et mise en page : la-fabrique-créative

ISSN 1629 1212

Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN – [nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org)

[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

Tous les numéros de la revue sont en ligne sur le site [www.cerin.org](http://www.cerin.org). Cliquer sur le logo de la revue en bas de la page d'accueil.

# L'aide alimentaire, une réalité mal connue

L'aide alimentaire apporte à des familles ou des personnes ordinaires une aide qui répond à leurs besoins de première nécessité. C'est un réseau de solidarité privée d'une incroyable efficacité qui complète l'aide sociale publique. Mais malgré les progrès réalisés dans de nombreux domaines – des centaines de tonnes d'aliments et des millions de repas distribués chaque année-, elle souffre encore d'une insuffisance de moyens et d'un manque de coordination. Face à ce constat, les pouvoirs Publics veulent soutenir et renforcer l'aide alimentaire en favorisant notamment les synergies entre les acteurs publics, les associations et les entreprises privées. Cette volonté s'est traduite par la mise en œuvre du Programme Alimentation et Insertion (PAI) lancé en 2003 et plus récemment du Plan d'Aide Alimentaire qui s'est concrétisé en mars 2009 par la signature d'une charte. Ce dossier rappelle les principes de l'aide alimentaire et les grandes lignes des deux programmes initiés par les pouvoirs Publics.

L'aide alimentaire est une aide sociale attribuée à des familles défavorisées ou ayant ponctuellement des difficultés économiques. C'est une aide en nature versée sous forme de colis ou paniers de produits, de repas chauds ou d'autorisation d'accès à des épiceries sociales où les gens vont faire leurs courses en payant 10 % du prix des produits. Cette aide est gérée essentiellement par des associations caritatives et le plus souvent animée par des bénévoles même si les associations emploient également des salariés. Pratiquement toutes les grandes associations caritatives ont créé des structures d'aide alimentaire. On peut citer les principales: Fédération Française des Banques Alimentaires, Croix-Rouge, Secours Populaire, Restos du Cœur, Emmaüs, Comité Catholique contre la faim, Action contre la Faim, Armée du Salut etc. qui disposent de délégations régionales, départementales et locales mais de multiples autres associations moins connues travaillent aussi sur le terrain.

Les aliments distribués proviennent majoritairement de sources privées (producteurs et industriels, grande distribution, hyper et supermarchés, dons en nature du public et collectes nationales, et pour un tiers de sources publiques : Programme européen d'aide alimentaire (PEAD) qui représente 25 % de la collecte, et des subventions versées par l'Etat dans le cadre du Plan National d'Aide alimentaire (PNAD).

Si le chiffre de 3,7 millions de Français vivant avec des revenus inférieurs au seuil de pauvreté est établi, le nombre de personnes ayant recours à l'aide alimentaire est mal connu (de un à trois millions de personnes selon les sources). De la même manière, le nombre de

centres de distribution est difficile à répertorier, compte tenu de la petite taille et de la faible pérennité de certaines structures. Mais une chose est certaine, c'est que le nombre de demandeurs est en hausse.

Quelle démarche effectuer pour demander l'aide alimentaire? Les personnes accueillies sont généralement orientées vers ces associations par les travailleurs sociaux ou par la mairie et dans certains cas, moins fréquents, s'inscrivent de leur propre chef. *« J'avais demandé de l'aide pour rétablir un peu mon découvert bancaire et payer une partie de la facture de téléphone. On m'a envoyé là, je savais que ça existait »* L'aide alimentaire est donc une réponse par défaut, une aide économique accordée pour gérer une situation d'urgence ou un passage financier difficile. *« J'ai un travail de caissière à temps partiel imposé. Je vis seule avec deux enfants à charge. Je vais à la distribution d'aide alimentaire une fois tous les quinze jours. Sinon, je ne m'en sors pas ».*

## SEUIL DE PAUVRETÉ : MOINS DE 800 € PAR MOIS

L'Insee définit le seuil de pauvreté à 50 % du revenu médian français soit actuellement 733 €/mois : 3,7 millions d'individus vivent avec des revenus inférieurs à ce montant. Pour se rapprocher des données d'Eurostat et des autres pays européens, l'Insee privilégie parfois aussi le seuil à 60 % (soit 880 €/mois) qui porte à 7 millions le nombre de personnes pauvre. Le choix du seuil à 50 ou 60 % amène à multiplier par deux le nombre de personnes concernées et n'est pas sans conséquences. Rappelons que le revenu médian est la valeur qui partage la population en deux, la moitié disposant d'un revenu supérieur, l'autre d'un revenu inférieur.

Source : Insee 2006

# Programme alimentation et insertion : information et lien social

Le programme alimentation et insertion (PAI) s'efforce de répondre à une attente exprimée par les associations: au-delà de l'aide alimentaire et de la distribution d'aliments, faire passer des messages sur l'alimentation à des personnes vulnérables sur le plan financier et psychosocial, souvent touchées par la malbouffe et l'obésité et créer du lien social. Ce programme est le fruit d'un partenariat entre les pouvoirs publics, le Plan National Nutrition Santé (PNNS), les principales associations d'aide alimentaire (Fédération des banques Alimentaires, Croix Rouge, Secours populaire et Secours Catholique) et les industriels représentés par l'ANIA.

16 septembre 2003. Dans le cadre du Plan National de Lutte contre l'Exclusion, Dominique Versini, Secrétaire d'Etat, présente au Sénat le programme Alimentation et insertion. Une démarche originale associant formation à l'équilibre alimentaire et création de lien social. Ce projet cible des populations défavorisées dont on sait qu'elles sont peu réceptives aux messages Nutrition Santé. Ces messages étant plus adaptés aux catégories sociales plus favorisées et surtout plus éduquées. Manger cinq fruits et légumes par jour quand on vit dans la précarité, qu'on croule sous les soucis et qu'on ne sait pas cuisiner n'est pas prioritaire et tient en effet de la gageure. De fait, les personnes précaires présentent un risque plus élevé de carences en vitamines et minéraux et une prévalence d'obésité plus élevée que la moyenne des Français. Un problème de santé publique qui devient endémique.

## Un calendrier de recettes pour cuisiner pas cher

A l'origine, les Pouvoirs Publics contactent l'Association nationale des industries alimentaires historiquement mobilisée sur le sujet. Pour trouver un moyen de faire parvenir des messages adaptés aux populations défavorisées en planchant sur une charte de

communication avec la Fédération française des banques alimentaires ainsi que les principales associations bénéficiaires des dons. L'objectif est de sensibiliser les bénévoles en leur fournissant des outils d'information nutritionnelle tenant compte des prix des aliments. Le Programme est signé en 2003 avec l'ANIA et trois entreprises mécènes, la fondation Nestlé, Kraft Food et Eurogerm. En 2004, la coordination du projet est confiée à Marianne Storogenko, responsable de l'aide alimentaire à la Direction Générale de l'Action Sociale (DGAS). Le groupe de travail auquel participe le Cerin depuis sa création développe trois types d'outils créés par l'agence Incorpore Isano: une affiche pour les locaux des associations, un guide d'accompagnement des bénévoles (abandonné en 2006 car trop complexe) et un calendrier de recettes, distribué par les associations à leurs usagers. Le ton pratique, les recettes à bas prix et l'esprit pédagogique de la campagne d'information font mouche. « Nous avons à cœur de faire passer des messages simples, en donnant des astuces qui rendent la vie des usagers un peu plus facile. Le tout sans être donneurs de leçons et en veillant à valoriser ces personnes que les aléas de la vie ont fragilisés » souligne Marianne Storogenko. Les DRASS et DDASS sont en charge de distribuer les outils aux Comités départementaux d'éducation à la santé et aux banques alimentaires qui les dispatchent aux associations de terrain.

Jusqu'en 2007, le programme fonctionne à partir de fonds privés qui proviennent essentiellement des entreprises alimentaires mobilisées par l'ANIA (depuis lors, l'État le subventionne aussi à hauteur de 50 000 euros/an). « Nous faisons partie du comité de pilotage du PNNS », explique Cécile Rauzy, chef du service qualité nutrition à l'ANIA. « Les études montrent que les plus défavorisés ont du mal à suivre les recommandations de ce programme. Il nous a semblé naturel d'intégrer le PAI. Nous avons sensibilisé nos adhérents à ces problématiques afin qu'ils deviennent mécènes et

### PLUS ON EST PAUVRE, PLUS LA PART DU BUDGET ALIMENTAIRE EST ÉLEVÉE

En moyenne, les dépenses d'alimentation représentent 13 % du budget. Mais pour les plus défavorisés, il faut y consacrer un tiers voire la moitié des ressources. C'est le cas des 3,7 millions de personnes vivant en France avec moins de 800 euros par mois. Pour ces personnes qui ont du mal à remplir leur chariot, l'aide alimentaire est une vraie ressource.

nous sommes impliqués dans la réalisation des outils. De nouveaux calendriers et affiches sont réédités chaque année. Seuls les guides n'ont pas été maintenus dans ce programme. Les actions de formation ont été reprises par l'INPES et la FFBA.

## Des recettes simples et économiques pour « mieux manger »

Les recettes permettent d'utiliser des produits simples, bases de la cuisine de tous les jours distribués par l'aide alimentaire ou achetés par les familles: viande, poisson, œufs, légumes, lait, fromage, beurre, sucre etc. Carole Roger est en charge de la coordination des actions de nutrition au Codes des Bouches-du-Rhône: « Le PAI nous a donné une légitimité pour contacter les associations du département afin de connaître leurs attentes en termes de formation. Elles manquaient surtout d'outils destinés à développer le savoir-faire culinaire des usagers de l'aide alimentaire et de conseils liés à l'accueil de ces populations. Les bénévoles avaient besoin de prendre la mesure des difficultés de ceux qui vivent dans la précarité et de savoir comment passer des messages ». Depuis 2004, le Codes a ainsi mis en place des formations de bénévoles et salariés des associations autour du thème alimentation et petit budget. Et y distribue les affiches et les calendriers « Tous à table ». « Les calendriers rencontrent un franc succès », note Carole Roger. « Les bénévoles apprécient ces recettes simples, peu coûteuses qui suivent les

saisons ». Même constat de Florence Comme, responsable alimentation à la DDASS du Tarn, en charge de la diffusion des outils du PAI. « Nous assurons leur distribution via la banque alimentaire qui dessert 25 associations. Nous les donnons aussi aux centres sociaux, CAF ou mairies qui les utilisent dans le cadre de leurs ateliers cuisine. » Vice-présidente de la Croix Rouge de Réalmont, Jackie Marchal a créé voici 4 ans une épicerie sociale et monté un atelier cuisine où elle utilise les recettes du calendrier. « Elles sont bien faites, même si je regrette que certaines ne correspondent pas aux produits que l'on trouve dans une épicerie sociale : c'est rare d'avoir des champignons et des fruits frais, par exemple. » note-t-elle. « Il faut faire preuve d'imagination pour les adapter. Je me sers des recettes à base de poissons qui conviennent aux bénéficiaires de l'épicerie, quelle que soit leur origine ». Responsable du service partenariats associatifs au siège de la Fédération française des banques alimentaires, Marie-Jo Rozière note aussi la qualité des outils du PAI mais regrette que leur distribution se fasse plus ou moins efficacement selon les régions. Mobilisées sur le programme depuis son lancement, les banques alimentaires ont d'abord créé des sessions de formation de bénévoles, puis lancé des kits cuisine mobiles destinés à monter des ateliers qui prolongent la profession de foi initiale d'insertion par de la cuisine en pratique. « Ces ateliers sont une façon de faire passer des messages d'éducation à la santé en partant des usagers qui échangent leurs recettes. Et non pas en assénant des discours inadaptés à leur situation », explique Marie-Jo Rozière.

### EN DIRECT DU MARCHÉ COMTÉ, ÉPICERIE SOLIDAIRE DE BOURG-EN-BRESSE

#### Nous avons besoin d'outils simples et imagés

L'épicerie solidaire de Bourg-en-Bresse dont les partenaires locaux sont des distributeurs, une entreprise sociale pour les produits laitiers et les fromages ainsi que la banque alimentaire de L'Ain, a ouvert ses portes en février 2001. Parmi ses fondateurs, Emmaüs et les Restos du cœur, entre autres, sèment les graines d'un esprit de convivialité et de compagnonnage. Tout naturellement, des ateliers cuisine sont mis en place et animés par une conseillère en économie sociale, Christelle Moreau. C'est du reste une de ses recettes, le duo choco-poire, qui illustre le mois de janvier du calendrier 2009 « Tous à table ». « Avec les 200€ de récompense versée aux associations dont une recette est retenue, nous avons emmené les participantes de l'atelier au restaurant à l'occasion de la journée de la femme » souligne-t-elle. Elle utilise les recettes du calendrier, celles du classeur Alimentation Atout Prix et ses fiches conseils pour animer ses cours, sans oublier de solliciter les participantes afin qu'elles partagent leur savoir-faire avec les autres. La responsable de l'épicerie, Marie-France Ferbach apprécie la gaieté des affiches du PAI « Cette année, nous avons reçu l'affiche des produits laitiers » précise-t-elle. Elle s'inquiète néanmoins de l'augmentation du nombre des familles qui souhaitent s'approvisionner à l'épicerie. « Depuis le début de l'année, nous recevons de plus en plus de dossiers. De 100 nous sommes passés à 135 familles bénéficiaires: des Rmistes, des retraités et de plus en plus de mères de familles monoparentales, très touchées par la crise sociale. » Une réalité préoccupante.

## Pour retrouver l'envie de cuisiner

Ces recettes sont conçues dans un objectif d'insertion sociale. Les études montrent que les personnes défavorisées perdent l'envie de cuisiner. Soit les compétences culinaires existent mais elles sont enfouies du fait de l'absence de pratique, de la solitude ou du découragement, soit les connaissances sont trop modestes pour qu'on ose se lancer dans la confection d'un plat. L'objectif est de retrouver les gestes élémentaires au sein du groupe, dans la pratique d'ateliers cuisine où chacun apporte son savoir faire, même modeste, pour préparer ensemble de plats simples. Et apprendre à le refaire à la maison. Cuisiner soi-même est toujours une source de fierté et de satisfaction pour la famille. Sans compter que cela permet de faire des économies. « *Je n'ai pas les moyens d'acheter des plats cuisinés pour la famille. Si je cuisine moi-même, je m'en sors pour trois fois moins cher* », constate une mère de famille dans un atelier. « *Et l'ambiance à la maison est meilleure avec un repas préparé, même simple* »

## Recettes : un trésor de gastronomie

Rendre les bénéficiaires acteurs de leur propre éducation alimentaire est une autre préoccupation de Marianne Storogenko. Elle lance ainsi en 2007 un concours de recettes destiné à alimenter le calendrier annuel. « *Nous voulions montrer aux usagers de l'aide alimentaire que nous avons confiance en eux* » souligne-t-elle. « *Pour les aider à restaurer leur estime de soi, souvent abîmée par le processus de mise au ban de la société* ». Le succès dépasse les attentes : elle reçoit 1523 recettes. Et on découvre la richesse gastronomique des associations : gougère au fromage,



## BILAN DU PAI

Concrètement depuis 6 ans, 1,5 millions de calendriers proposant des recettes faciles à cuisiner, nutritionnellement équilibrées et réalisables à petits prix ont été distribués aux bénéficiaires dans les associations, 150 000 affiches d'information nutritionnelle apposées dans les locaux des associations, et 18 000 guides de formation sur la nutrition mis à disposition des bénévoles.

Source : Ania

lasagne de saumon poireaux, velouté de radis rose etc. A découvrir dans l'édition 2009 : une sélection de douze d'entre elles, en phase avec le mois qu'elles illustrent. Les affiches évoluent également cette année. D'une affiche en 2004, elles étaient déjà passées à quatre en déclinant des thématiques tous publics du PNNS : manger ensemble, boire de l'eau, manger des légumes, bouger. Deux nouveaux thèmes en 2008 : les féculents, les produits laitiers, des aliments indispensables pour équilibrer son alimentation sans trop dépenser. Très colorées et visuelles, elles ont avant tout vocation à égayer les lieux de distribution, avec des messages simples et ludiques adaptés aux publics parfois illettrés et de fait plus impactés par les images que les écrits. Fort appréciés d'une manière générale des bénévoles comme des travailleurs sociaux interrogés, les outils du PAI pourraient idéalement être complétés, selon eux, de quelques autres. Notamment des fiches recettes dans l'esprit de celles du classeur Alimentation ATOUT PRIX\* qui permettraient d'accommoder les aliments récurrents des colis de l'aide alimentaire : riz cantonais, macédoine, lait et farine ou thon en boîte. L'occasion de ré-apprendre les recettes de base comme les gratins, soufflés ou quiches.

\*Classeur INPES/CERIN

## AIDE ALIMENTAIRE : METTRE SON ORGUEIL DE CÔTÉ

Demander l'aide alimentaire est difficile. Ceux qui y ont recours ne le font pas de gaité de cœur. « *On ressent un mélange de honte et d'injustice, un malaise profond, presque une perte d'identité* ». C'est du moins ce qu'expriment les demandeurs. Pas étonnant que les femmes soient plus nombreuses dans les files d'attente des centres sociaux ou des épiceries sociales. « *Moi, mon orgueil, je l'ai mis de côté. Pour mon mari, aller à l'épicerie sociale, c'est comme aller en enfer. Même s'il faut reconnaître qu'on est souvent bien accueilli sur place* ».

Source : FFBA

# Programme de développement de l'Aide Alimentaire : mieux coordonner et développer l'existant

Les associations sont aujourd'hui confrontées à un double phénomène : une hausse des prix corrélée à une baisse de la collecte d'aliments et des demandes d'aide alimentaire en forte croissance sous toutes ses formes, colis ou repas chauds. Une équation insoluble. Pour y faire face, le Gouvernement a entrepris en 2008 de lancer une concertation avec les acteurs de la filière d'aide alimentaire. Objectif : proposer et mettre en œuvre des mesures permettant de mieux mobiliser, coordonner et gérer l'ensemble des aides existantes et donner de l'ampleur aux dons d'aliments par les entreprises. Le récent Programme de développement de l'Aide Alimentaire est un autre exemple de la volonté de créer des synergies entre les initiatives publiques et privées dans ce domaine.

## Une charte de partenariat entre acteurs publics et privés

Christine Boutin, Ministre du logement en charge de la lutte contre l'exclusion, est à l'initiative d'une charte signée le 18 mars dernier dans le cadre du Programme de développement de l'Aide Alimentaire qui prolonge et complète en quelque sorte le Programme Alimentation et Insertion (PAI). L'objectif est de coordonner la collecte et la distribution. Donc de favoriser la concertation entre tous les acteurs concernés « qui ont compris la nécessité de venir en aide aux près de 3 millions de personnes qui ont recours en France à l'aide alimentaire » : les associations caritatives, d'une part, et le secteur privé, d'autre part regroupant entreprises agro-alimentaire avec l'ANIA, Association nationale des industries alimentaires, les distributeurs avec la FCD Fédération des entreprises du commerce et de la distribution, logisticiens, équipementiers et transporteurs avec la Fédération nationale des transports routiers. Cette charte porte sur trois points principaux : approvisionnement, distribution et insertion. Parmi les axes d'actions que formalise la charte, nous retiendrons la mise en place d'une bourse du fret, destinée à améliorer l'acheminement et la distribution des produits alimentaires grâce au rapprochement avec la Fédération des transports routiers. Et le lancement

d'un Guide des bonnes pratiques du don alimentaire, mis au point par l'ANIA et la FCD, à la demande du Ministère, disponible depuis le mois d'avril. Ce guide - dont l'objectif est de faciliter la tâche des entreprises qui souhaitent faire des dons - récapitule les associations et les structures de l'aide alimentaire en France, identifie leurs interlocuteurs-clés, précise les conditions fiscales dont peuvent bénéficier les donateurs (réductions fiscales équivalentes à 60 % de la valeur des marchandises pour les entreprises assujetties à l'impôt) et rappelle, enfin, les règles d'hygiène et de sécurité. La charte qui vient d'être signée n'édicte pas d'obligations. Elle constitue pour les entreprises, l'Etat et les associations un engagement à poursuivre leur coopération en l'améliorant pour contribuer à ne laisser personne manquer de nourriture.

Les signataires de la charte se sont engagés à promouvoir les dons alimentaires en nature et à améliorer les pratiques existantes, les entreprises agro-alimentaires étant déjà fournisseurs des associations. Des différentes composantes de ce programme et en particulier de cette charte, on peut attendre une plus grande efficacité dans les différents volets du don alimentaire et une poursuite de la réflexion ainsi engagée sur son fonctionnement dans l'avenir.

*Pour consulter le Guide des Bonnes pratiques du don alimentaire, contacter Clémence Malaret à l'ANIA : malaret@ania.net*

## LE SECTEUR LAITIER S'ENGAGE DANS LE DOMAINE SOCIAL

Organisation interprofessionnelle de la filière laitière, le Cniel s'est associé au mouvement de solidarité initié par la Ministre Christine Boutin. « Mobilisés sur le sujet dès 1998, nous sommes partenaire actif du programme Alimentation et Insertion (PAI) depuis sa signature en 2003. Aujourd'hui, nous soutenons le Programme d'Aide alimentaire. Mais il faut rappeler que, de leur côté, les acteurs de la filière laitière, producteurs de lait et transformateurs, mènent régulièrement à l'échelon local ou régional des initiatives solidaires, au départ des plates-formes logistiques ou des sites de production. Ils agissent en toute discrétion pour fournir aux associations caritatives du lait et des produits laitiers dont la demande est toujours forte ». En signant la Charte le 18 mars 2009, le CNIEL confirme l'engagement de la filière dans le domaine social.

*Benoît MANGENOT, Directeur général du CNIEL*

# Papillotes de pommes à la cannelle et au beurre salé



## Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pommes (type golden) • 30 g de beurre salé • 4 cuillères à café de sucre brun • 4 pincées de cannelle en poudre

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- du papier absorbant
- du papier aluminium
- un couteau
- un barbecue ou un four

## Préparation

Laver les pommes, les sécher sur du papier absorbant, les couper en deux et ôter le cœur.

Placer les demi-pommes sur des feuilles d'aluminium face coupée vers le haut.

Placer au centre une noisette de beurre salé, les saupoudrer de sucre brun et de cannelle, puis refermer soigneusement les papillotes.

Faire cuire sur des braises tièdes pendant 7 à 10 minutes ou au four chaud pendant 5 minutes (thermostat 7).