

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

### Enquête

Enquête alimentaire  
à la maison d'arrêt  
d'Angoulême

### Terrain

Alimentation  
et santé dentaire:  
un risque majoré  
pour les plus  
démunis

### Étude

Les goûts alimentaires  
des bénéficiaires  
des Restos du Cœur

Les goûts  
alimentaires  
des bénéficiaires  
des Restos du Cœur



## Enquête

### Enquête alimentaire à la maison d'arrêt d'Angoulême

Comme pour l'ensemble de la population, l'alimentation des détenus est un déterminant majeur de santé. Une enquête réalisée en 2005-2007 visait à apporter une réponse aux questions posées : Que pensent les détenus de leur alimentation ? Pourquoi ont-ils recours à la cantine ? Ont-ils une activité physique ? L'objectif général était aussi d'informer, éduquer et orienter vers des choix alimentaires pour retrouver un état nutritionnel satisfaisant. Principaux résultats.

## Terrain

### Alimentation et santé dentaire : un risque majoré pour les plus démunis

Les études encore peu nombreuses convergent toutefois d'un pays à l'autre : la carie dentaire est une maladie « socialement inéquitable », qui affecte particulièrement les personnes en situation de précarité. Une enquête de l'INSEE menée en 2002-2003 auprès de 16 800 ménages et plus de 40 000 personnes l'atteste : les plus pauvres souffrent deux fois plus de carie dentaire que le reste de la population. Le point sur les données disponibles.

## Étude

### Les goûts alimentaires des bénéficiaires des Restos du Cœur

Pour les Restos du Cœur, répondre aux besoins des personnes aidées implique naturellement de connaître leurs avis sur les aliments distribués. Une première enquête réalisée en 2003 avait permis de dresser le palmarès des produits préférés et de repérer les moins appréciés. Quatre ans plus tard, le réseau Aide Alimentaire des Restos du Cœur a souhaité renouveler cette enquête « consommateurs » afin de suivre l'évolution du niveau de satisfaction et recueillir les suggestions.

Tous les numéros d'Alimentation, société et précarité  
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.

Alimentation, société et précarité, revue éditée par le CERIN (*Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles*)  
Rédacteur en chef : Dominique Poisson  
Maquette et mise en page : la-fabrique-créative - Couverture : iow2.10  
ISSN 1629 1212  
Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN – 45 rue Saint Lazare – 75314 PARIS CEDEX 09  
[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

# Enquête alimentaire à la maison d'arrêt d'Angoulême

Les médecins de l'unité de consultation et de soins ambulatoires (UCSA)<sup>1</sup> ont à l'origine constaté une perte de confiance des détenus de la maison d'arrêt d'Angoulême à propos de leur alimentation : des repas non consommés et une sensible augmentation de la proportion de plats « cantinés ». Les détenus ont en effet la possibilité de « cantiner » dans leur cellule les produits qu'ils souhaitent. Des aliments le plus souvent de faible densité nutritionnelle et forte densité énergétique comme des boissons et aliments sucrés, chocolat, plats préparés du commerce : pizza, lasagnes... Conséquence : un détenu peut prendre jusqu'à 30 kg pendant sa détention.

Comme pour l'ensemble de la population, l'alimentation est un déterminant majeur de santé. L'enquête a été réalisée en 2005-2007 pour apporter une réponse aux questions suivantes : que pensent les détenus de leur alimentation ? Pourquoi ont-ils recours à la « cantine » ? Ont-ils une activité physique ? L'objectif général étant schématiquement, d'aider les détenus à acquérir des comportements favorables à la santé sur le plan alimentaire et de l'activité physique.

L'objectif de l'enquête était aussi de redonner confiance aux détenus dans la cuisine de l'établissement et de les inciter à manger les repas proposés. D'orienter par ailleurs les choix vers des « cantinages » équilibrés à travers des actions d'éducation nutritionnelle.

## Pas assez de produits laitiers et de légumes dans les repas

L'enquête a permis d'analyser les apports nutritionnels tenant compte des deux modes d'alimentation des détenus : repas servis par la détention d'une part, aliments « cantinés » d'autre part. Les résultats montrent un apport moyen de 3300 kcalories qui dépasse de 20 % les besoins énergétiques des hommes. Avec un déficit de certains micro-nutriments : calcium laitier, fibres (légumes et fruits), vitamine C (fruits de saison), vitamines anti-oxydantes, pro-vitamine A (fruits et légumes), vitamine E (huiles), Vitamine D notamment pour les adolescents, vitamine B2 (produits laitiers) et acide folique chez les femmes (prévention du spina bifida).

Les repas proposés par la maison d'arrêt représentent un apport calorique moyen 2250 kcalories par jour et par personne. La place de chaque nutriment dans la ration énergétique est de 16 % de protéines, 43 % de lipides et de 41 % de

glucides. Les produits laitiers sont un groupe d'aliments déficitaires pour tous, en particulier les adolescents. L'analyse des menus proposés sur six semaines a montré une insuffisance de fruits et légumes crus et cuits et de produits laitiers.

Pour l'alimentation « cantinée », le calcul de la densité nutritionnelle moyenne des produits fait ressortir des apports journaliers moyens en énergie de 1054 kcalories par détenu, les protéines apportant 9 % de la ration, les lipides 34 % et les glucides 57 %. On compte 319 mg de calcium pour les nutriments non énergétiques.

Pour résumer :

- Des produits sucrés largement consommés : sucre et dérivés, pâtisseries, biscuiteries, boissons sucrées.
- Une consommation de produits laitiers qui ne compense pas le déficit calcique de l'alimentation de la maison d'arrêt.
- Une consommation de fruits et légumes qui ne compense pas non plus le déficit en végétaux de l'alimentation de la maison d'arrêt. L'apport moyen est de 60 g par détenu.

## Les mineurs ne « cantinent » aucun fruit et légume.

Pour orienter les détenus vers des « cantinages » équilibrés, des actions d'éducation nutritionnelle ont été mises en place principalement sous forme d'ateliers : « faire la cuisine en cellule », en utilisant notamment des produits laitiers, bases de nombreuses recettes ; « les salades composées » pomme fruit et thon au naturel, salade verte, orange et fromage, sauce au yaourt par exemple ; « des desserts équilibrés » comme le crumble pomme-poire-banane, pain perdu aux pommes et semoule aux fruits secs par exemple. Des ateliers appréciés par les détenus.

La quasi-totalité des détenus hommes et femmes cantinent. Les dépenses mensuelles moyennes

## La cantine est un peu la supérette de la prison

Les détenus ont la possibilité de faire des achats personnels pour améliorer l'ordinaire grâce à des bons de cantine. Le service de cantine est un peu la « supérette » de la prison. Pour cantiner, le détenu doit avoir de l'argent. Plus de la moitié des dépenses de cantine est consacrée à l'alimentation, un quart au tabac (qui n'est pas interdit dans les cellules), le reste aux loisirs et produits d'hygiène. Les détenus ont donc la possibilité d'acheter des aliments et boissons qui peuvent être éventuellement cuisinés et consommés dans la cellule.

sont de 117€ par détenu, plus pour les hommes (123€) que pour les femmes (67€). Les moins de 30 ans dépensent 147€, ceux qui ont moins de 6 mois de détention encore davantage : près de 150€ par mois.

A la question « pourquoi cantiner ? », les détenus apportent différentes réponses : principalement pour améliorer leur « gamelle » et compléter les repas et également par plaisir, pour faire la cuisine, avoir davantage de laitages et compenser des repas insuffisants.

## Choix des aliments cantinés

Les femmes et les détenus les plus jeunes ont une préférence pour les boissons sucrées, les hommes pour les plats cuisinés. Les détenus achètent de l'eau en bouteille, l'eau de l'établissement étant jugée trop calcaire. Les produits laitiers et les fruits sont les produits les plus souvent achetés. Dans le cumul des achats, les boissons apparaissent en premier dans les achats (60 %), puis les produits laitiers (14 %), les produits su-

crés (6 %), enfin les fruits et légumes (5 %). Et pourtant, les apports en calcium et en vitamines restent insuffisants.

## Produits laitiers et fruits tous les jours : une piste chiffrée

Parmi les pistes proposées, les auteurs de l'enquête ont suggéré d'ajouter un produit laitier à chaque repas, fromage ou laitage riche en calcium, un fruit cru ou une compote enrichie en vitamine C. Cette proposition est d'autant plus intéressante qu'elle a été chiffrée. Le coût estimé pour l'ajout quotidien d'un produit laitier de bonne densité calcique tel que le yaourt et d'une compote de fruit à teneur garantie en vitamine C serait de 0,20 euros/détenu/jour, soit 18 250 euros/an pour la maison d'arrêt d'Angoulême.

## Méthodologie

Un comité de pilotage coordonné par le CODES 16 et constitué des représentants régionaux de différents organismes en plus de la maison d'arrêt : l'UCSA<sup>1</sup>, SPIP<sup>2</sup>, DRASS, CPAM, DDJS, CODES 16 a déterminé les axes de travail. Un diététicien libéral partenaire a réalisé les différentes phases de l'action sur le thème de l'alimentation qui fait l'objet de cette synthèse.

L'enquête a porté sur les achats réalisés du 16 août au 30 septembre 2005.

**Ce travail réalisé par Marie-Line Huc a reçu le Prix CERIN de nutrition en 2007.**

<sup>1</sup>UCSA : Unité de consultation et de soins ambulatoires qui assure la prise en charge des détenus sur le plan médical. Cette unité est rattachée au centre hospitalier de la ville.

<sup>2</sup>SPIP : Service pénitentiaire d'insertion et de probation. Structure départementale dépendant de l'administration pénitentiaire. Le SPIP est chargé du suivi des personnes condamnées incarcérées ou non : suivi, préparation à la sortie, enseignement, travail, soins, activités sportives, lutte contre la toxicomanie.

# Alimentation et santé dentaire : un risque majoré pour les plus démunis

Les études encore peu nombreuses convergent toutefois d'un pays à l'autre : la carie dentaire est une maladie « socialement inéquitable » qui affecte particulièrement les personnes en situation de précarité.

Selon une enquête de l'INSEE menée en 2002-2003 auprès de 16800 ménages et plus de 40000 personnes, les plus pauvres souffrent deux fois plus de caries dentaires que le reste de la population. Avec un taux de 11 % chez les adultes, contre 6 % pour les populations plus « aisées », et de 6 % chez les enfants de ménages modestes contre 2,5 % chez les autres enfants. Dans la décennie 1991-2000, une étude auprès des enfants de 6 ans montrait l'inflation du nombre des caries non soignées, avec une prépondérance chez les enfants de parents immigrés. Une plus grande fréquence des caries de la petite enfance a aussi été observée dans la population maghrébine vivant en France, aux Pays-Bas, en Angleterre, en Suède... En 2007, une étude auprès de 1000 collégiens et lycéens du Val-de-Marne montrait que près de la moitié d'entre eux souffraient de carie ! Le risque est lié au niveau d'éducation de la mère, du pays d'origine (Maghreb), de l'absence d'activité professionnelle des parents...

## Toutes les populations défavorisées sont concernées

Les populations « autochtones » en situation précaire n'échappent pas aux maladies bucco-dentaires. Un colloque de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD) en 2002, attirait déjà l'attention sur les personnes âgées dépendantes, sur la population carcérale, sur les bénéficiaires de la CMU... A Montréal (Canada), ce sont les jeunes SDF qui font l'objet d'une intervention spécifique. Les étudiants en odontologie vont à leur rencontre dans la rue et dans les centres communautaires pour les informer sur les services de soins gratuits, les familiariser avec l'hygiène bucco-dentaire, leur distribuer brosses à dents et fils dentaires... Dans la même ville, une clinique dentaire gratuite, créée en 2002, a déjà accueilli plus de 1500 jeunes.

## Obésité et carie dentaire

Outre l'absence de soins, de contrôles réguliers et de pratique de l'hygiène dentaire, l'alimentation jouerait un rôle important : aliments et boissons sucrés et grignotages en excès seraient impliqués... Le lien avec l'obésité est aussi régulièrement évoqué en particulier dans l'enquête chez les collégiens du Val-de-Marne. Une autre étude menée en Allemagne chez des élèves d'école élémentaire

montre aussi un lien entre l'augmentation de la fréquence de l'obésité et celle des caries. Les dentistes américains sont du même avis. En Suède, des chercheurs estiment même qu'une atteinte carieuse importante peut conduire à un risque de maladie cardio-vasculaire. Le déséquilibre alimentaire peut expliquer aussi bien les caries que le surpoids et, plus tard, les maladies métaboliques...

## L'alimentation anti-carie

Ces données témoignent de l'inquiétude de professionnels de santé et du secteur social. L'exemple canadien dessine un axe d'intervention où les futurs dentistes sont sensibilisés dès la Faculté aux besoins spécifiques des plus démunis. Même si ces besoins concernent des populations très diverses, ils sont quasi identiques. Ils portent sur la nécessité de disposer de systèmes et de réseaux de soins, d'informer sur leur existence, de faciliter leur accessibilité. La nécessité d'éduquer aux gestes de la prévention bucco-dentaire (brossage des dents, visite annuelle de contrôle chez le chirurgien-dentiste). La nécessité enfin – et ce n'est pas le plus simple – de faire adopter à ceux qui en ont le plus besoin une alimentation diversifiée et équilibrée, dont le rôle préventif n'est plus à démontrer.

### Les principes d'une alimentation « anti-carie »

- Trois repas réguliers par jour, avec tous les groupes d'aliments, sont conseillés. Pouvoir « manger de tout » joue un rôle bénéfique.
- Les aliments solides et consistants favorisent la production de salive qui réduit l'acidité buccale, nettoie les dents et facilite leur minéralisation.
- Les fromages sont « anti-carie », car ils diminuent l'acidité buccale et augmentent l'effet protecteur de la salive. Leur calcium, qui renforce les dents, est aussi crédité d'effets bénéfiques sur la pression artérielle et même le contrôle du poids ! L'OMS reconnaît le rôle du fromage dans la prévention des caries. Finir le repas par du fromage augmente la production de salive et protège de l'acidité.
- La seule boisson recommandée pour les dents, c'est l'eau.



# Les goûts alimentaires des bénéficiaires des Restos du Cœur

Pour les Restos du Cœur, répondre aux besoins des personnes aidées implique naturellement de connaître leurs avis sur les aliments distribués. Une première enquête réalisée en 2003<sup>1</sup> avait permis de dresser le palmarès des produits préférés et de repérer les moins appréciés. L'une des critiques était à l'époque l'insuffisante variété des aliments proposés. Depuis, la gamme des produits est passée de 80 à 120 références. Quatre ans plus tard, le réseau Aide Alimentaire des Restos du Cœur a souhaité renouveler cette enquête « consommateurs » afin de suivre l'évolution du niveau de satisfaction et entendre les nouvelles suggestions.

## Nature et limites de l'enquête

Comme en 2003, la difficulté fondamentale était le choix du mode d'interrogation des « consommateurs » sur les denrées distribuées. Obtenir des réponses authentiques est difficile : les personnes accueillies se situent rarement dans une relation de parité avec les bénévoles et avec l'association en général. Une étude antérieure<sup>2</sup> et les discussions avec les personnes aidées montrent notamment qu'il leur est difficile de critiquer la nourriture offerte.

Quant à la méthodologie, des entretiens non-directifs réalisés par des professionnels extérieurs aux Restos auraient peut-être été préférables pour assurer une plus grande liberté d'expression. Ce choix n'a pas été retenu pour des raisons financières et de temps. L'enquête a finalement été réalisée à l'aide d'un questionnaire rempli par les bénéficiaires eux-mêmes lorsqu'ils se présentaient à la distribution. Le nombre des questions a été volontairement limité pour faciliter la collaboration et le vocabulaire utilisé assez simple. De fait, il s'agit de trois questions (les mêmes qu'en 2003) concernant les aliments préférés, les aliments peu appréciés, et les aliments souhaités.

Pour chaque question, les réponses sont limitées à 5.

## Des populations venant du monde entier

Les Français représentent 70 % des enquêtés comme en 2003 et les étrangers 30 %. 17 % sont originaires du Maghreb majoritairement Algérie; 6 % d'Afrique Noire, notamment Angola, Cameroun, Congo, Guinée ou Sénégal; 3 % sont originaires des PECO, Pays d'Europe Centrale et Orientale, Bosnie, Kosovo, Roumanie, Russie; 2 % d'Europe Occidentale, notamment du Portugal; 3 % de la ré-

gion Pacifique-Asie notamment Arménie, Pakistan et Vietnam; enfin moins de 1 % d'Amérique du Sud.

Les personnes fréquentant les centres de distribution sont des hommes généralement seuls pour 29 % et des femmes à 71 %. On compte, bien sûr, des personnes seules et des parents isolés et surtout des mères de famille. S'agissant du régime alimentaire, 64 % ont un régime traditionnel français, 32 % un régime sans porc et 3 % sans viande, soit un chiffre de 35 % en nette augmentation. Parmi les personnes déclarant suivre un régime « sans porc et/ou sans viande », 14 % sont de nationalité française : familles d'origine maghrébine ou de confession musulmane, juive, hindouiste ou végétarienne. Il semble qu'une attitude plus radicale se soit instaurée par rapport aux interdits alimentaires. Cinq personnes déclarent par ailleurs un régime sans sucre et trois un régime sans graisse.

## Les produits laitiers en tête

À la question « Quels sont vos aliments préférés? », 84 % des réponses avec un score de 1065 sur un total de plus de 1200, placent les produits laitiers en première position. Comme pour l'enquête réalisée en 2003, la palme revient aux produits laitiers tous produits confondus dans l'enquête 2007. Avec produit par produit, les résultats suivants :



<sup>1</sup> Revue « Alimentation, société et précarité », n° 24 janvier 2004

<sup>2</sup> Quelques aspects du quotidien de nos bénéficiaires (90 entretiens non-directifs) – 1998/E. Briche et M. Mayer.

Au 2<sup>e</sup> rang, on trouve les légumes avec 66 % des opinions exprimées. Avec une nette préférence pour les légumes frais, les légumes en conserves, les légumes en plats cuisinés, enfin les légumes secs. On note un rejet des légumes en général dans 301 réponses qui traduisent une méconnaissance des légumes distribués, cas des personnes originaires de pays où l'on ne connaît pas et ne sait pas les cuisiner ces légumes; ou sont le fait de populations qui n'ont plus l'habitude de consacrer un minimum de temps à l'épluchage, au lavage et à la préparation des légumes.

La 3<sup>e</sup> place revient à la viande avec 59 % des opinions exprimées qu'il s'agisse de viande surgelée, steak haché en tête, de viande en conserve ou de plats cuisinés.

Les fruits occupent la 4<sup>e</sup> place avec 22 %, une préférence pour les fruits frais et plus faiblement pour les fruits en conserve, en sirop ou compote. Les souhaits « davantage de fruits frais » sont nombreux.

Le poisson sous formes diverses (surgelé, en conserve ou en plats cuisinés) arrive en 5<sup>e</sup> position malgré 30 % des voix: les rejets du poisson sont en effet assez fréquents et clairement exprimés (22 % des réponses).

### Les produits souhaités

On distinguera les produits existant dans la distribution des nouveaux produits demandés: 12 % souhaitent davantage d'huile, 9 % de sucre. Les autres demandes concernent le chocolat, la sauce tomate ou les condiments, avec des chiffres peu significatifs... Les produits d'hygiène font aussi partie des souhaits, notamment dentifrice, shampoing, savonnettes, papier toilette. Enfin les biscuits/gâteaux et autres desserts, crème, confiture, totalisent 13 % des demandes de supplément, ainsi que le café.

### Enquêtes 2003 et 2007 : peu de changement

Du fait de l'introduction de nouveaux produits et d'une désignation de produits pas identique dans les deux enquêtes, la comparaison ne peut pas toujours se faire terme à terme. Des tendances fortes apparaissent concernant notamment les produits laitiers, en tête et plébiscités sans grand changement dans les deux enquêtes. Noter la progression des légumes dans cette comparaison et le recul du poisson.

### Comparaison des résultats 2003/2007

Enquête 2003	
1 Produits laitiers	85 %
2 Viande	40 %
3 Légumes	29 %
4 Poisson	20 %
5 Fruits	15 %

Enquête 2007	
1 Produits laitiers	84 %
2 Légumes	66 %
3 Viande	59 %
4 Fruits	22 %
5 Poisson	30 %*

\* en 5<sup>e</sup> position du fait des rejets importants

### Appréciation des aliments et équilibre nutritionnel

L'analyse des aliments rejetés montre une discordance entre les aliments intéressants pour l'équilibre nutritionnel et ceux qui sont appréciés pour leurs goûts. On trouve dans la catégorie des aliments peu appréciés:

- les conserves de poisson (sardines, maquereaux, thon)
  - les légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs)
  - le poisson surgelé (plus faiblement)
  - certains légumes frais (céleris, bettes, choux)
- alors que les légumes en général sont demandés ainsi que les pommes de terre.

### Méthodologie

L'enquête a été effectuée en mars 2007 auprès de 56 centres de distribution dans 38 départements. Les centres retenus sont les plus importants, servant 400 à 500 familles et plus.

Au final, 42 centres ont répondu soit 75 % de l'échantillon et 25 % de non-retour, le terrain se sentant trop sollicité par l'instance nationale pour récolter des informations. On peut noter la bonne répartition géographique des centres enquêtés, ce qui participe à l'intérêt de l'enquête.

Enquête réalisée par Emilienne Briche et Gilbert Gustine



## Aide alimentaire : concours de recettes



**Envoyez vos meilleures recettes  
(sucrées, salées, sandwich, chaudes, froides,...)  
et faites ainsi gagner 200 € à votre association  
si l'une de vos recettes est sélectionnée !**

Pour être sélectionnées, les recettes doivent être :

- établies pour 4 à 6 personnes,
- faciles à réaliser, nécessiter peu de matériel et être clairement explicitées,
- équilibrées.

Attention, le coût de la recette ne doit pas dépasser 2 euros par personne.

Merci d'envoyer vos propositions par e-mail à :

[marianne.storogenko@sante.gouv.fr](mailto:marianne.storogenko@sante.gouv.fr)

en indiquant très précisément le nom et l'adresse de votre association ainsi que le nom et coordonnées d'un responsable de celle-ci.



**Avant le 7 juillet 2008 - 9 h !**



Pour obtenir le règlement du concours, merci d'envoyer un mail à l'adresse suivante : [incorporesano@incorporesao.fr](mailto:incorporesano@incorporesao.fr)