



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

ACTUALITÉS

Lait et fruits à l'école : « Manger sain pour se sentir bien »

La Commission européenne a proposé de fusionner et renforcer deux programmes à destination des écoles : l'un en faveur de la consommation de fruits et l'autre en faveur de la consommation de lait. Alors qu'une baisse de la consommation de ces aliments est actuellement observée chez les enfants, cette initiative met l'accent sur le développement d'habitudes alimentaires saines afin de contribuer à lutter contre l'obésité. Le programme « Manger sain pour se sentir bien », conçu sur le modèle « de la ferme à l'école », mettra l'accent sur des mesures éducatives globales visant à sensibiliser davantage les enfants à l'alimentation équilibrée ainsi qu'aux questions relatives à la durabilité, à l'environnement et aux déchets alimentaires.

http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-14-69_fr.htm?locale=en

Situation alimentaire dans le monde

L'organisation internationale de développement Oxfam vient de publier un classement mondial de la situation alimentaire en basant l'analyse selon différents indicateurs tels que l'abondance et la qualité alimentaire, l'accessibilité financière, la sous et la suralimentation.

Sur 125 pays étudiés, 12 pays se trouvent en haut du classement. Les Pays-Bas arrivent en tête, suivis par la France et la Suisse. Ensuite viennent l'Autriche, la Belgique, le Danemark et la Suède, l'Australie, l'Irlande, l'Italie, le Luxembourg et le Portugal. Des pays qui auraient pu se trouver bien cotés car leur population mange généralement à sa faim, se retrouvent en fait quelques places plus bas sous l'effet d'autres facteurs tels que le taux de diabète ou d'obésité ou le coût des aliments. En conséquence, ni les États-Unis ni le Royaume-Uni ne se retrouvent parmi les 12 premiers du classement. Au bas du classement se retrouve le Tchad, suivi de près par l'Éthiopie et l'Angola. Enfin l'Arabie Saoudite, les États-Unis et l'Égypte et le Koweït sont dans les dernières positions de ce classement en raison de leur fort taux de diabète et l'obésité.

Note d'information janvier 2014, <http://www.oxfam.org>

Du PEAD au FEAD...

Créé en 1987, le Programme européen de distribution de denrées alimentaires aux personnes les plus démunies (PEAD) visait à faire bon usage des excédents agricoles de l'époque et constituait une source d'approvisionnement importante pour les organisations d'aide alimentaire. En raison de l'épuisement attendu des stocks d'intervention, ainsi que de leur grande imprévisibilité sur la période 2011-2020 du fait des réformes successives de la politique agricole commune, il a été mis un terme au PEAD à la fin de 2013. La Commission européenne a définitivement adopté, le 10 mars dernier, le règlement relatif au nouveau Fonds européen d'aide aux plus démunis (FEAD). Concrètement, le Fonds bénéficiera d'une enveloppe de plus de 3,8 milliards d'euros pour la période 2014-2020. Les États membres financeront 15 % des coûts de leurs programmes nationaux, tandis que les 85 % restants seront pris en charge par le Fonds.

http://europa.eu/rapid/press-release_IP-14-230_fr.htm

DOSSIER

2-3

L'ALIMENTATION AU PRISME DU STATUT SOCIAL

Au début du XX^e siècle, les riches et les pauvres n'avaient pas la même consommation de viande, de pain, de beurre ou de légumes...

FOCUS

3

ZOOM SUR LES YAOURTS ET LES LAITS FERMENTÉS

Réglémentée, l'appellation yaourt ou yoghourt est réservée au lait fermenté.

LU POUR VOUS

4

LE LAIT VU PAR DES FEMMES ÂGÉES À FAIBLES REVENUS

La consommation de lait chez des femmes âgées de plus de 73 ans dont les revenus sont faibles.

CÔTÉ CUISINE

5

MINI PIZZA DE POLENTA

SUR LE TERRAIN

6

QUAND UN CENTRE HOSPITALIER NOURRIT LES DÉMUNIS

Comment éviter de mettre à la poubelle, des denrées alimentaires et des plats non consommés au sein de Centre Hospitalier (CH) du Mans ?

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

Rédactrice en chef: Caroline Rio

Comité de lecture:
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-créative

Illustrations: Navello

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

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

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

42 rue de Châteaudun 75009 Paris

L'alimentation au prisme du statut social

Au début du XX^e siècle, les sociologues l'observaient déjà : les riches et les pauvres n'avaient pas la même consommation de viande, de pain, de beurre ou de légumes... Qu'en est-il aujourd'hui ? L'industrialisation de la production alimentaire, la rapidité des transports, la grande distribution ont modifié la donne. Beaucoup de produits réservés auparavant à une élite se sont « démocratisés ». Mais ce n'est pas pour autant que l'alimentation est uniforme. Des différences sociales persistent. Les comportements alimentaires restent des indicateurs de position sociale.

Le Centre d'études et de prospective (CEP) du Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt a conduit un travail (1) portant sur les différences sociales -et non sur les inégalités sociales- en matière d'alimentation. L'objectif était d'observer de manière objective les écarts qui existent entre catégories professionnelles ou niveaux de revenu, sans porter de jugement sur le caractère subi ou injuste de ces écarts, ni sur l'opportunité de les réduire. Le parti pris est de ne pas focaliser l'attention sur les populations les plus défavorisées ou en situation de précarité, mais de prendre en compte l'ensemble de la stratification sociale, telle qu'elle est appréhendée par la nomenclature des professions et catégories socioprofessionnelles (PCS) de l'Insee. Une partie des études étant antérieure à la crise de 2008-2009, l'impact de la crise économique sur l'évolution de ces disparités sociales n'a pas pu être évalué. Mais les données détaillées de l'enquête Budget de ménages 2011 de l'Insee devraient permettre de combler cette lacune.

Voici les points clefs, pistes de réflexion pour intervenir à bon escient auprès des personnes soumises à l'insécurité alimentaire.

Le budget alimentaire: une variable d'ajustement

Même s'il n'occupe plus la première place, le poste alimentation reste l'un des plus importants, (avec 13,8 % du budget pour les ménages les plus

LIEUX D'ACHATS ET TYPOLOGIE DU FOYER

Les lieux d'achat des denrées distinguent aussi les consommateurs : 20 % des plus modestes fréquentent les magasins de hard discount, contre 5 % des plus aisés qui privilégient surtout les commerces de détail (18 %), les marchés (9 %), voire les circuits de producteur.

Des différences selon la structure familiale sont également observées : Comme les ménages les plus pauvres, les familles monoparentales fréquentent davantage les magasins de hard discount et achètent la plupart des produits aux moindres prix.

Une étude (3) portant sur les modes d'approvisionnement (supermarchés, hypermarchés, hard-discounter) et leur accessibilité, à Seattle et à Paris, montre que la distance à parcourir pour aller faire les courses n'est pas associé au risque d'être obèse. Par contre, un faible niveau d'instruction et des revenus bas, conjugué au fait de vivre dans un quartier à faible valeur immobilière et à des achats alimentaires dans un magasin hard discount sont associés à un risque d'obésité plus élevé, dans les deux villes étudiées.

aisés et 19 % pour les plus modestes en 2011), derrière les postes « Logement, chauffage, éclairage » (25,3 %) et « Transports » (14,5 %). Pour 78 % des Français, le prix reste le premier critère de choix, devant la qualité gustative (46 %) et les habitudes familiales (36 %).

Des choix alimentaires inhérents à la classe sociale

En terme de comportements alimentaires, il est impossible de parler d'un mangeur unique, ou même d'un mangeur « moyen », tant sont variées les situations sociales et individuelles. En effet, de nombreux paramètres conditionnent les choix des produits, ainsi que leurs modalités de préparation et de consommation, parmi lesquels le sexe, l'âge, la génération, le lieu de résidence (avec notamment la distinction urbain/rural), l'appartenance à un groupe social ou le niveau de revenu.

Toutefois, les pommes de terre et le riz restent traditionnellement surconsommés par les classes populaires. Quant à la consommation de poisson, elle suit un gradient social : en-dessous de 900€ de revenu mensuel, 39 % seulement en mangent deux fois par semaine. À l'inverse, la consommation de viande est plus faible chez les cadres et professions libérales.

Il est à noter que les différences sociales en matière d'alimentation apparaissent tôt ; elles sont visibles dès l'enfance et l'adolescence puisqu'elles résultent en grande partie du processus de socialisation familiale. Un rapport de l'ANSES (2012), à partir des données de l'étude nationale INCA 2 (2006-2007), montre que les jeunes appartenant à des familles de niveau socioéconomique bas consomment moins de fruits et légumes et moins de yaourts, tandis qu'ils consomment plus de boissons sucrées, de féculents et de lait, et de

façon moins marquée plus de viande et de charcuterie. En revanche, on observe une moindre consommation de certains produits sucrés, comme les confiseries et les gâteaux, chez les enfants et adolescents de plus bas niveau socioéconomique.

Les aliments marqueurs de différences sociales


Les différences sociales ne se lisent pas que dans la corpulence des mangeurs mais aussi dans les types de produits consommés. Dans les années 80, les produits transformés (surgelés, conserves, plats cuisinés, salades en sachet, etc) proposés par l'industrie étaient l'apanage des catégories supérieures. Aujourd'hui, la baisse du prix relatif les a rendus accessibles à toutes les couches de population et ce sont surtout les plus modestes qui les achètent préférentiellement. Par conséquent, la consommation de produits frais est devenue aujourd'hui un marqueur de la position sociale.

Cela dit, une relative « démocratisation » de la consommation de produits issus de l'agriculture biologique semble à l'œuvre, selon le Crédoc : plus de la moitié (52 %) des personnes disposant de moins de 900 euros par mois consomment aujourd'hui des produits bio, contre 20 % en 1995.

Des pratiques alimentaires à la perception des messages nutritionnels

Les personnes ayant de faibles revenus et/ou appartenant à des PCS inférieures consacrent moins de temps aux repas, mangent moins à l'extérieur, et font plus d'achat en hard discount. Ces caractéristiques sont sans doute davantage le résultat de contraintes budgétaires que de préférences individuelles. Mais ce constat reflète aussi les valeurs et

représentations associées à l'alimentation par chaque groupe social. En effet, se nourrir ne revêt pas le même sens pour tous.

Selon les travaux menés au sein du laboratoire Alimentation et Sciences sociales (ALISS-INRA) par Faustine Régnier , « en milieu modeste, le long terme, qui sous-tend implicitement bien des recommandations, ne fait pas sens : d'une part, les préoccupations au jour le jour sont plus importantes qu'en milieu aisé, d'autre part domine ici une symbolique de la maladie qui surgit brusquement, primant sur celle de la santé au long terme. Ce qui a des conséquences sur l'arbitrage entre goûts et santé, voire perte de poids, pour les individus quand ils sont confrontés aux choix des aliments et des modes de cuisson. Quand les goûts ne sont pas modelés par un souci santé ou de minceur, passer à une alimentation dite « plus saine » implique un fort renoncement, qui ne va pas de soi quand les profits se font dans un long terme mal perçu. D'autant plus que les recommandations sont plus souvent vécues en milieu modeste comme des contraintes venant s'opposer à l'exercice d'une forme de liberté dans le domaine de l'alimentation ». Ces représentations divergent également sur ce que signifie « bien nourrir son enfant » : si, pour les catégories aisées, cela revient à lui proposer des produits jugés sains, en revanche, pour les catégories modestes, l'important est d'offrir une abondance d'aliments nourrissants pour conjurer la « peur de manquer ».

Du « consommateur distingué » au mangeur désemparé

L'étude des valeurs et des normes associées à l'alimentation s'avère donc

incontournable pour comprendre les modalités de dispersion des pratiques alimentaires et agir à bon escient. La relation entre alimentation et santé n'est pas socialement partagée : le « bon » relève tantôt de ce qui est « bon au goût » du côté des catégories modestes, tantôt de ce qui est « bon pour la santé » du côté des catégories aisées.

Et si l'enjeu majeur consistait à faire en sorte que les personnes défavorisées puissent s'y retrouver, en prônant la quantité et la qualité d'une alimentation diversifiée – tant que faire se peut ? L'objectif principal vise donc à promouvoir des choix alimentaires variés : des aliments bruts et transformés, des végétaux crus et cuits, des viandes et du poisson (même en boîte), du fromage en alternance avec le lait et les laitages, du beurre et des huiles... Il ne s'agit donc surtout pas de diaboliser des types d'aliments familiers mais de donner des repères de consommation adéquats pour éviter les excès comme les sous-consommations.

Conclusion

Les conduites alimentaires, malgré les tendances à l'uniformisation ou à la « moyennisation » de la consommation, restent, d'après les différentes enquêtes disponibles, conditionnées par l'appartenance à une catégorie sociale ou un niveau de revenu. Elles continueront demain d'être de puissants marqueurs sociaux. On voit déjà se profiler de nouveaux critères distinctifs, de même que de nouveaux produits apparaissent sur la table des initiés, tandis que ceux qui étaient hier l'apanage d'un groupe restreint se banalisent peu à peu. D'où l'importance de considérer l'alimentation sous toutes ses facettes pour cibler les messages nutritionnels et faire en sorte qu'ils puissent devenir simples à mettre en pratique.

Pour aller plus loin

(1) Céline Laisney.

Analyse n° 64, octobre 2013. (Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt.

Centre d'études et de prospective)

<http://agriculture.gouv.fr/Document-de-travail-No9-Disparites>

(2) Régnier, F.

La perception des messages de santé par les populations défavorisées.

Cahiers de Nutrition et de Diététique, 46 (4), (2011), 206-212

F. Régnier, A. Masullo.

Obésité, goûts et consommation
Intégration des normes d'alimentation et appartenance sociale.

Rev Fr Sociol, 50 (4) (2009), 747-773

(3) A Drewnoski et al. Food environment and socioeconomic status influence obesity rates in Seattle and in Paris.

Int J of Obesity (2013), 1-9

Zoom sur les yaourts et les laits fermentés

Réglémentée, l'appellation yaourt ou yoghourt est réservée au lait fermenté grâce à l'action de deux bactéries : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

L'appellation « lait fermenté » est utilisée pour les laits fermentés par d'autres bactéries que celles spécifiques au yaourt comme par exemple *bifidus* ou *acidophilus*.

Nutritionnellement, le yaourt et les autres laits fermentés fabriqués à partir du lait (de vache, de chèvre ou de brebis) présentent les mêmes propriétés que le lait dont ils sont

issus. Ainsi, un yaourt apporte la même quantité de calcium (environ 180 mg) et de protéines (5 g) qu'un verre de lait. Il fournit également des vitamines B et, pour les produits non écrémés, de la vitamine A. En prime, ils contiennent un minimum de 10 millions de ferments par gramme de produit. Or, les études scientifiques ont montré que ces ferments appelés « probiotiques », confèrent au yaourt des effets sur la santé.

Le repère du PNNS est de 3 (pour les adultes) à 4 (pour les enfants, ados et séniors) produits laitiers par jour. Ainsi, pour varier les apports, manger

un yaourt par jour en alternance avec le lait et le fromage est un bon réflexe. Étant donné la large gamme de yaourts et de laits fermentés, il y en a pour tous les goûts et tous les besoins : nature ou sucré, au lait entier, demi-écrémé ou écrémé... A déguster tel quel ou utilisé comme aide-culinaire pour préparer un gâteau ou une sauce pour les crudités. Enfin, il est facile de préparer des yaourts maison sans yaourtière, en pot individuel ou maxi pot familial. De nombreuses recettes se trouvent sur internet !

LU POUR VOUS

Le lait vu par des femmes âgées à faibles revenus

Une étude américaine s'est donnée pour objet de déterminer les croyances, les habitudes et les freins relatifs à la consommation de lait chez des femmes âgées de plus de 73 ans dont les revenus sont faibles.

Partant du postulat suivant : le lait et les produits laitiers contribuent significativement à fournir des protéines, du calcium, des vitamines A, D et B12, magnésium, potassium, phosphore pour un rapport qualité-prix excellent. Or des recherches préliminaires ont montré que dès l'âge de 51 ans, les apports en calcium des femmes ne sont pas adéquats, ce qui induit un recours à une supplémentation médicamenteuse. Sachant qu'une consommation adéquate de lait et de produits laitiers, en particulier demi-écrémés, a démontré son efficacité préventive en matière d'ostéoporose, d'hypertension artérielle et de certains cancers, les auteurs ont donc cherché à savoir quels étaient les freins et les leviers pour encourager la consommation de ces aliments.

Neuf réunions « focus group » ont été organisées. Les femmes étaient invitées à s'exprimer au moyen de questions portant

sur des facteurs personnels, comportementaux et environnementaux.

Il en ressort que la consommation de lait est fonction des moyens budgétaires. Certaines disent devoir arbitrer entre « du pain ou du lait », d'autres avoir recours au lait en poudre plutôt qu'au lait liquide ou à la congélation maison de lait acheté en grande quantité pour éviter de le gâcher.

En ce qui concerne les préférences gustatives, la majorité des femmes apprécie le lait et les laitages. Mais en dépit de conseils médicaux ou de proches, elles expriment leur faible attrait pour les aliments demi ou totalement écrémés qu'elles qualifient de « lait bleu », « eau colorée » ou encore d'« eau de chaux ».

Interrogées sur l'intérêt de consommer du lait, les motivations ou raisons les plus citées sont « bon pour la santé ou pour pré-

venir l'ostéoporose ». ou « recommandé par mon médecin ».

Le principal frein à la consommation de lait est représenté par la tolérance digestive, et notamment au lactose.

Les auteurs concluent que pour optimiser les apports alimentaires en calcium, il conviendrait de s'adresser à cette tranche de la population dont les besoins en calcium sont élevés mais les revenus bas. Grâce à leurs différentes variétés (lait plus ou moins écrémés, laitages frais, fromages...), il est possible de trouver combien de portions et sous quelle forme proposer le lait de manière à ce qu'il plaise et couvre les apports de ces femmes qui risquent de ne pas en manger suffisamment.

Attitudes, Beliefs, and Barriers Related to Milk Consumption in Older, Low-Income Women. Amy R Mobley, Jakob D Jensen, Melissa K Maulding- J Nutr Educ Behav 2014

Nourrissantes, déclinées à l'envie, ces mini-pizza sont une base de repas équilibré bon marché.

CÔTÉ CUISINE

Mini pizza de polenta



4 à 6 personnes



Moyen



Préparation: **20 mn**
Cuisson: **5 mn**

Ingrédients



125 g de polenta



500ml d'eau



200 g de fromage au choix (emmental, bleu, comté, chèvre frais...)



200 g de légumes au choix (champignon, poivron, tomate, courgette...)



1 oignon



3 cuillerées à soupe de concentré de tomates



20g de beurre



Herbes aromatiques au choix (basilic, thym, romarin...)



Sel, poivre

Préparation

Faire bouillir l'eau avec une pincée de sel dans une casserole puis verser la polenta en pluie en remuant avec une cuiller en bois. Laisser la polenta épaissir sur feu doux pendant plusieurs minutes (selon indications sur le paquet) sans cesser de remuer jusqu'à obtenir la consistance d'une bouillie épaisse.



Étaler la polenta cuite sur une feuille de papier sulfurisé avec l'épaisseur souhaitée (1 à 2 cm). Lisser la préparation avec une spatule puis laisser refroidir.



Découper des parts individuelles à la forme désirée (rectangle, triangle ou ronde à l'aide d'un verre...). Disposer dans un plat beurré.



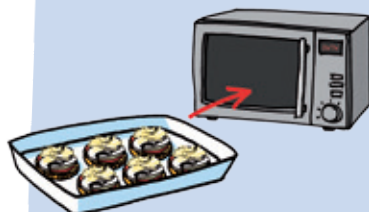
Préparer la sauce tomate en diluant le concentré dans 3 cuillerées d'eau chaude, ajouter l'herbe choisie, assaisonner en sel et poivre.



Napper les parts de sauce tomate. Ajouter de l'oignon finement émincé et des légumes. Répartir le fromage sur le dessus



Mettre au four à micro-ondes ou traditionnel pour les réchauffer et laisser fondre le fromage.



Quand un centre hospitalier nourrit les démunis

Comment éviter de mettre à la poubelle, des denrées alimentaires et des plats non consommés au sein de Centre Hospitalier (CH) du Mans ? Didier Girard, ingénieur responsable du service de restauration, s'est donné les moyens de trouver une solution. Cette initiative inédite, portée par une politique de don alimentaire, a permis l'ouverture d'un restaurant social au profit de personnes en grande précarité.

Déjà investi dans la lutte contre le gaspillage des restes alimentaires, le CH du Mans donne, depuis une dizaine d'années, le pain rassis à l'association Pain contre la faim Sarthe, qui emploie des personnes en situation de grande précarité. Ce pain est grillé et transformé en chapelure pour en

faire des aliments destinés essentiellement au bétail. Parallèlement, depuis 2010, les restes alimentaires du restaurant du personnel sont donnés à la Ligue de défense des animaux qui les transforme en pâté pour nourrir des animaux en fin de vie.

Pour poursuivre cette dynamique, Didier Girard s'est efforcé d'optimiser la gestion des repas (1,3 million par an) et la lutte contre le gâchis alimentaire. En effet, le fonctionnement du CH implique de prévoir en permanence 2 % en plus pour pallier aux imprévus. Par conséquent, des repas non servis sont forcément générés au sein de cette structure. Situation intolérable pour ce professionnel engagé que de laisser tous ces plats, fruits, laitages non entamés tout à fait sains, partir à la benne. Qui plus est en sachant que ce gâchis, équivalent à 4200 Kg de déchets par an, pèse aussi économiquement et engendre des contraintes organisationnelles. Contraintes encore plus lourdes depuis que ces déchets sont considérés comme des bio-déchets qui ne peuvent plus être incinérés depuis janvier 2013 mais doivent être soit compostés, soit dirigés vers une usine de méthanisation.

D'où l'idée de proposer ces surplus alimentaires à ceux qui en ont besoin et de nourrir ainsi des personnes en situation de précarité. Aussi généreux et innovant que complexe, ce projet a nécessité moult

réunions et une bonne dose de conviction et de persuasion. Il aura fallu 3 années de travail et d'acharnement pour prévoir l'organisation et le matériel, obtenir l'accord du CH, l'agrément de l'agence régionale de santé (ARS), le soutien de l'inspecteur du service de la cohésion sociale de la préfecture de Sarthe. L'hôpital met donc ses surplus alimentaires à disposition tous les jours ; l'Ordre de Malte assure la logistique, et une association ouvre un restaurant social dans le centre-ville du Mans. Cette formule, testée pendant plusieurs mois, est passée à une vitesse supérieure en s'installant à proximité immédiate d'un foyer d'hébergement. Ce nouveau lieu a l'avantage de se trouver sur le site où les personnes bénéficiaires de ces dons alimentaires sont hébergées.

En janvier 2014, les repas y seront servis 5 jours sur 7. L'ordre de Malte venant de s'équiper de son propre véhicule, l'association se charge d'effectuer des voyages plus réguliers vers l'hôpital du Mans, ce qui libère les agents de restauration de l'hôpital.

Certains considéreront peut-être que c'est beaucoup d'énergie pour 25 à 30 repas servis par jour... mais ce modèle est une réussite, parfaitement reproductible. L'initiateur de ce projet exemplaire partagera sûrement volontiers son expérience aussi laborieuse que fructueuse.

ZOOM SUR LES RESTES ALIMENTAIRES

En respect des définitions établies dans le cadre du PMS (Plan de Maîtrise Sanitaire) avec un agrément de la Direction Départementale de la protection des populations de la Sarthe, voici comment trier et sélectionner les surplus alimentaires.

Est considéré comme déchet à jeter tout produit alimentaire :

- remis en température, entamé ou non consommé,
- stocké au froid (négatif) ou à température ambiante,
- avec une DLC ou DLUO dépassée.

Est considéré comme surplus alimentaire tout produit non consommé :

- frais (plat cuisiné, produit laitier, fruit ...), avec maîtrise de sa température et de sa DLC...
- longue conservation (conserves, compote, confiture, gâteau sec ...), qui est en fin de DLUO.

Pour aller plus loin

Didier GIRARD - Ingénieur Hospitalier Service Restauration Centre Hospitalier du Mans
dgirard@ch-lemans.fr

Vous avez été à l'initiative d'un projet innovant, d'un atelier qui a fait ses preuves et vous souhaitez le partager. La rubrique « *Sur le terrain* » dans « *Alimentation, Santé, Petit Budget* » est la vôtre.

Envoyez-nous un mail avec les éléments clefs et nous vous ferons savoir s'il est possible d'en faire un sujet.

Contact : nutrition-fr@cerin.org