

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

ACTUALITÉS

Prison: le prix à payer pour cantiner

Quatre ans après la publication du rapport public intitulé « Garde et réinsertion- La gestion des prisons », la Cour des comptes revient sur les suites données par l'administration pénitentiaire en formulant 28 nouvelles recommandations, dont 16 sont prioritaires.

Pour ce qui concerne les conditions de vie en détention, l'une des recommandations porte sur la cantine qui permet aux détenus d'acquérir des biens, alimentaires ou autres, pour améliorer leur vie quotidienne. Elle vise à « réduire les écarts de prix des cantines entre les établissements pénitentiaires. » et « à élargir le panel des produits compris dans le « panier du détenu » de manière à disposer d'une méthode fiable de suivi des prix. ». En effet, actuellement les écarts relevés mettent en exergue des marges minimales potentielles supérieures à 20 % et pouvant atteindre près de 40 %.

www.ccomptes.fr

Ticket repas: plus de choix au menu !

Grâce au décret signé par Christine Lagarde, les 3 millions de salariés bénéficiant de tickets restaurant pourront les utiliser sans restriction pour l'achat de tous les fruits et légumes frais, de tous les produits laitiers - lait, yaourts, crèmes dessert, fromages blancs, fromages à pâte dure ou à pâte molle- ou encore de préparations à décongeler.

<http://www.gouvernement.fr/gouvernement/les-titres-restaurant-permettront-d-acheter-produits-laitiers-fruits-et-legumes>

Manger « à la française », un modèle à préserver ?

Alors que la prise de poids est souvent mise en relation avec de mauvaises habitudes alimentaires et la faiblesse de l'activité physique, le CREDOC montre que notre relation à l'alimentation évolue très lentement et que le modèle alimentaire français reste une véritable institution malgré les contraintes liées au monde du travail, à la crise du modèle familial traditionnel et à la simplification des repas constatée depuis de nombreuses années. Ce modèle (repas structurés pris à des heures régulières et comportant plusieurs plats) s'oppose notamment au modèle en cours aux États-Unis, un pays où l'alimentation hors repas est privilégiée (les prises alimentaires hors repas représentent 21,6 % des apports caloriques quotidiens aux USA contre 9,8 % en France) et où la proportion de personnes obèses est nettement plus élevée: 26,9 % de la population adulte aux USA contre 14,5 % en France. Donner davantage d'importance au modèle alimentaire et à la tradition culinaire ne serait-il pas un moyen de se préserver de l'obésité ? Les comparaisons réalisées par le CRÉDOC entre les consommateurs français, européens et américains permettent de le penser.

<http://www.credoc.fr/pdf/4p/232.pdf>

DOSSIER

2-4

PERSONNES ÂGÉES À L'ÉPREUVE: VIEILLIR SANS TROP S'APPAUVRIR

Depuis la crise de la canicule, l'opinion et les pouvoirs publics sont davantage sensibles à la situation des personnes âgées, en particulier des plus isolées et des progrès sont faits. Néanmoins les petits frères des Pauvres ont récemment alerté l'opinion et les pouvoirs publics sur la situation des personnes âgées les plus pauvres. En effet, les situations rencontrées sur le terrain sont devenues complexes du fait de la convergence entre pauvreté et isolement.

COTÉ CUISINE

5

CRÈME AU CHOCOLAT

SUR LE TERRAIN

6

PARTICIPEZ AU CONCOURS DE RECETTES POUR LE CALENDRIER 2012 !

Dans le cadre du Plan Alimentation et Insertion (PAI) et face au succès et à l'engouement des participants, une nouvelle édition est lancée cette année pour recueillir les recettes du calendrier 2012.

Alimentation, Santé & Petit budget,

Revue éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)

Rédacteur en chef: Caroline Rio

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 Chateaudun 75009 Paris

Personnes âgées à l'épreuve : vieillir sans trop s'appauvrir

Depuis la crise de la canicule, l'opinion et les pouvoirs publics sont davantage sensibles à la situation des personnes âgées, en particulier des plus isolées et des progrès sont faits. Néanmoins les petits frères des Pauvres ont récemment alerté l'opinion et les pouvoirs publics sur la situation des personnes âgées les plus pauvres. En effet, les situations rencontrées sur le terrain sont devenues complexes du fait de la convergence entre pauvreté et isolement. Le parcours de repli sur soi que vivent les personnes âgées pauvres aggrave les difficultés et les manques, en particulier concernant leur santé, leur condition d'habitat et les ressources dont elles disposent pour vivre.

Constats :

Les associations caritatives et humanitaires constatent une augmentation significative de la présence des personnes âgées dans leurs lieux d'accueil, de demandes d'aide financières, alimentaires, médicales...

L'Armée du salut relate que des personnes âgées – retraités pauvres- se mêlent aux Sans Domicile Fixe lors de la distribution de soupe de nuit. Elle souligne qu'il ne s'agit pas de situations ponctuelles, passagères mais durables, ces personnes n'ont pas de revenus suffisants pour mener une vie décente.

Or la pauvreté renforce les processus d'isolement des personnes âgées et leur isolement renforce leur pauvreté... un véritable cercle vicieux qui concerne particulièrement deux tranches d'âge identifiées comme « fragiles au décrochage ». Soit :

Les 50-65 ans qui entrent par la pauvreté dans l'isolement

L'arrivée à l'âge de la retraite de la génération baby-boom va mettre au jour un grand nombre de situations difficiles dès 55 ans. Ces personnes n'ont pas bénéficié de l'enrichissement des trente glorieuses. Elles ont connu durant leur vie professionnelle plus de précarité dans l'emploi, ne sont pas propriétaires de leur logement, n'ont

ni capital personnel, ni retraite suffisante et n'auront pas la possibilité de travailler à nouveau, davantage ou plus longtemps. La période de précarité dans laquelle elles entrent avant d'accéder à leurs droits de retraite les entraîne dans un parcours descendant. Il suffit d'une séparation, d'un énième accident de la vie pour qu'elles basculent dans l'isolement et l'abandon critique.

Les 75-85 ans qui entrent par l'isolement dans la pauvreté

Elles doivent faire face aux pertes de mobilité et d'autonomie soit à cause de maladies invalidantes ou dégénératives, soit suite à la perte de leur conjoint. Pour les personnes les plus âgées en perte d'autonomie, les déplacements deviennent difficiles et coûteux dès lors que l'entourage ne peut pallier à la situation.

De nombreuses personnes âgées pauvres vivent dans un processus de repli sur soi qui les plonge dans la solitude : elles y perdent peu à peu la relation à l'autre, l'accès aux aides et services, à leurs droits et finissent par vivre dans des conditions indignes.

A ces deux situations s'ajoute un processus de mise à l'écart sociale qui enferme les personnes âgées pauvres dans un double isolement, celui du repli sur soi et celui d'une « assignation à résidence » dans des lieux de groupe-

ment ou d'enfermement dans lesquels elles sont contraintes de vivre : dans les zones urbaines sensibles, les foyers de vieux migrants, les zones rurales qui se désertifient, les villages qui se vident, les hébergements collectifs de grande capacité et parfois même, la rue...

Faire face, agir et réagir :

La pauvreté sociale, relationnelle, l'isolement sont autant de dimensions auxquelles le secteur associatif se doit d'être particulièrement attentif. En France, 24 % des personnes âgées ne nécessitent pas de médicalisation mais présentent des problématiques liées à l'isolement, la solitude, une grande précarité ; elles relèvent donc d'un autre type de prise en charge que les Etablissements pour Personnes âgées Dépendantes (EHPAD).

Pour résister aux processus de mise à l'écart des personnes âgées les plus pauvres et leur éviter la misère, les petits frères de Pauvres soulignent qu'il est urgent de :

- > mobiliser et de soutenir les entourages, les aidants familiaux et les formes associatives de bénévolat qui assurent le soutien proche des personnes âgées pauvres et isolées,
- > d'éviter les processus de regroupement ou d'enfermement, les « ghettos ».

D'autre part, l'Armée du salut soulève la question des publics spécifiques tels que les personnes âgées marginales, en situation de grande pauvreté, immigrés... qui présentent de grandes difficultés pour s'adapter au fonctionnement des EHPAD.

Prévenir plutôt que guérir: le rôle de l'alimentation

A tout âge et encore plus particulièrement quand on vieillit, l'état de santé est corrélé aux conditions de vie, à l'activité physique et à la qualité de l'alimentation. Il est donc important de considérer les repas non seulement pour le lien social, le plaisir et les repères spatio-temporels qu'ils procurent mais surtout pour limiter les risques de carences et de perte d'autonomie.

Dans cette optique, les apports alimentaires ont intérêt à

- > être suffisants en quantité (donc en énergie) pour entretenir l'appétit et éviter une perte de poids,
- > être suffisamment variés afin de prévenir les risques de déshydratation, de dénutrition et d'ostéoporose,
- > adaptés aux capacités masticatoires des personnes présentant une détérioration de l'état bucco-dentaire.

La dénutrition est le principal facteur de mauvais pronostic des personnes vieillissant, tant en terme de risque de tomber malade (infections, escarres, troubles de la cicatrisation, hospitalisation...) que de mortalité. Le risque est majeur dans cette population fragilisée. (voir encadré ci-contre).

Toutes les initiatives visant à favoriser l'accès à trois repas par jour sont à encourager. Toutefois certaines personnes ont perdu l'habitude ou le confort de se nourrir plusieurs fois par jour avec au moins un repas complet. Or, en vieillissant, après une période où les apports alimentaires ont été réduits, les personnes ne sont plus capables de compenser ultérieurement en mangeant davantage. Ce mécanisme peut expliquer

comment la dénutrition s'installe silencieusement.

Former et informer:

Pour répondre aux besoins des personnes fragiles âgées de plus de 65 ans, il est important de combattre certaines idées reçues, telles que:

> **« En vieillissant, on bouge moins, donc il faut manger moins qu'avant » :**

> **C'EST FAUX !**

L'essentiel de l'énergie (soit 60 %) sert à faire fonctionner le corps lorsqu'il est au repos. Il est donc nécessaire de lui fournir suffisamment de « carburant » pour assurer les fonctions vitales de tous les organes.

Les dépenses énergétiques liées à l'activité physique représentent seulement 20 à 40 % des dépenses totales. Il convient donc de ne pas sous-estimer les besoins d'une personne âgée et la laisser manger suffisamment, à sa faim, même si elle semble peu active physiquement.

> **« Pour s'hydrater, il suffit de boire de l'eau »**

> **C'EST FAUX !**

12 SIGNES D'ALERTE DE LA DÉNUTRITION

- Revenus financiers insuffisants
- Perte d'autonomie physique ou psychique
- Veuvage, solitude, état dépressif
- Problèmes bucco-dentaires
- Régimes restrictifs
- Troubles de la déglutition
- Consommation de 2 repas par jour seulement
- Constipation
- Prise de plus de 3 médicaments par jour
- Perte de 2 kg au cours du dernier mois ou de 4 kg dans les 6 derniers mois
- Albuminémie inférieure à 35 g/l ou cholestérolémie inférieure à 1,60 g/l
- Toute maladie aiguë ou sévère

La présence d'un seul de ces éléments suffit à évoquer un risque de dénutrition

PRÉVENIR LA DÉSHYDRATATION ET LA DÉNUTRITION: L'EXEMPLE DU YAOURT

Le Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition (CLAN) du CHU de Tours a évalué que les yaourts et les entremets gélifiés apportent de l'eau (85 %) mais aussi du calcium et des protéines, indispensables pour la population âgée. De fait, il a été décidé de proposer aux patients présentant des troubles de la déglutition (risque de faire une « fausse-route » en avalant, qui concerne une personne âgée de plus de 85 ans sur quatre) ces aliments plutôt que de l'eau gélifiée. Le bilan s'avère positif et cette pratique se poursuit depuis 2005.

Comme le démontre l'expérience hospitalière (encadrée ci-dessus), pour couvrir les besoins hydriques de l'organisme (2,5 l/j), il ne faut pas négliger les apports en eau des aliments tels que fruits et légumes, lait et laitages.

À titre d'exemple:

1 compote = 1 yaourt = 1 verre d'eau

> **« Quand on a suivi un régime toute sa vie, il ne faut surtout pas l'arrêter »**

> **C'EST FAUX !**

Les régimes, tout comme les traitements médicamenteux doivent être réévalués régulièrement. Les régimes restrictifs sont à bannir après 75 ans parce qu'ils peuvent induire une baisse d'appétit et augmenter le risque de dénutrition.

> **« Le soir, une soupe et un morceau de pain, c'est suffisant »**

> **C'EST FAUX !**

Le dîner, surtout s'il est pris tôt (avant 19h), va devoir couvrir les dépenses du corps pour toute la nuit. Un jeûne de plus de 12 heures entre le dîner et le déjeuner n'est pas recommandé. Pour bien dormir et rester en bonne santé, le dîner ne doit pas être trop frugal et comporter:

- une source de protéines équivalent à la moitié de la portion du déjeuner, par exemple: une tranche de jambon, un œuf, une ou deux sardines...
- du pain et/ou des féculents (pommes de terre, polenta, pâtes, lentilles...)
- un produit laitier ou une portion de fromage et/ou un fruit

Recettes pour enrichir l'alimentation et prévenir la dénutrition :

Les deux grandes causes de dénutrition, souvent imbriquées sont : les maladies, en particulier les infections parce qu'elles augmentent les besoins de l'organisme, des apports alimentaires insuffisants, et en particulier faibles en sources de protéines (viandes, poissons, œufs, lait, laitages, fromages...)

Pour réussir à nourrir de façon satisfaisante, il est possible d'enrichir l'alimentation sans augmenter les volumes, par exemple en ajoutant :

- De la crème fraîche, du beurre ou du sucre pour apporter de l'énergie
- Du fromage râpé dans les soupes, les purées, les omelettes ou en préparant des gratins
- Du lait en poudre aux préparations (chocolat chaud, potage, entremets) à raison de 3 cuillerées à soupe par portion

Une initiative : l'enquête « In frigo veritas »

Inspirés de l'étude « In Frigo Veritas » (Lancet, 2000), menée par le regretté Professeur Charles-Henri RAPIN, l'équipe du CLIC RELIAGE (Centre Local d'Information et de Coordination de Lagny/Marne-77) a décidé de mener une enquête autour des réfrigérateurs des personnes de plus 60 ans vivant à domicile.

Objectifs :

Évaluer si l'analyse du contenu du réfrigérateur pouvait constituer un outil de dépistage de la dénutrition et/ou de la déshydratation à domicile.

Apprécier l'intérêt de former les professionnels à l'observation ciblée du réfrigérateur

Résultats :

- 634 personnes dépistées dont un tiers présente un risque nutritionnel
- 149 médecins traitants contactés dont un tiers a pris contact avec le CLIC
- 335 photos de réfrigérateurs collectées

Il existe un rapport de causalité entre le frigo vide/plein et l'isolement.

L'hygiène du frigo n'est pas la seule variable importante au domicile : accessibilité et contenu du frigo constituent des indicateurs fiables pour repérer des risques nutritionnels. D'où l'importance, lors des visites à domicile, de prendre aussi le temps d'observer attentivement le contenu et l'état des réserves alimentaires (réfrigérateur, congélateur, placard...) pour mieux aider et soutenir les personnes vulnérables.

QUELQUES CHIFFRES...

• L'espérance de vie des Français est de **84,5 ans** pour les femmes et **77,8** pour les hommes

• La France compte plus de **22 000** centenaires aujourd'hui.

• D'ici 2050, la France métropolitaine comptera **trois fois plus** de personnes âgées de plus de **75 ans** et **quatre fois plus** de personnes de plus de **85 ans**.

• Plus de **600 000** personnes âgées de plus de **60 ans** sont allocataires de l'ASPA (allocation de solidarité aux personnes âgées) : **708.95 euros par mois** pour une personne seule (soit en dessous du seuil de pauvreté fixé à 908 euros) et **1157.46 euros par mois** pour un couple

• Les femmes sont particulièrement exposées : plus de femmes vivant en

dessous du seuil de pauvreté que d'hommes et l'écart se creuse dès 65 ans pour se confirmer à partir de 75 ans (**15,1 %** des femmes contre **8,8 %** des hommes).

• Cette allocation, versée généralement en complément d'une petite retraite, est même la seule source de revenus pour **70 000 personnes**, selon les statistiques ministérielles.

• Les aides financières exceptionnelles des petits frères des Pauvres attribuées ponctuellement une fois que les aides légales et extra légales aient été mobilisées pour l'aide alimentaire, au paiement d'un transport, au maintien dans un logement, aux frais de santé, aux déplacements, loisirs...- se transforment en « allocations supplétives », indispensables chaque mois pour certaines personnes.

QUELQUES DONNÉES...

Les petits frères des Pauvres emploient aujourd'hui 510 salariés et comptent 8500 bénévoles engagés pour soutenir et aider 30 000 personnes dont plus de 95000 sont accompagnées régulièrement. Il existe 36 fraternités et 28 maisons de vacances et établissements : hébergement pro-

longé, résidences sociales, hébergement transitoire ou temporaire.

La Fondation de l'Armée du Salut, dont la devise est «Secourir, accompagner, reconstruire», emploie 2000 salariés et compte 50 établissements d'action sociale en France.

Pour aller plus loin

Les petits frères des Pauvres alertent et se mobilisent contre le développement de la misère chez les personnes âgées.
http://www.petitsfreres.asso.fr/mediastore/11/26597_1_FR_original.pdf

L'Armée du Salut réagit face à la dégradation des conditions de vie des personnes âgées les plus pauvres.
<http://www.armedusalut.fr/actualites/dossiers-speciaux/precarisation-des-personnes-agees.html>

Synthèse du PNNS consacrée à la dénutrition : « Dénutrition, une pathologie méconnue »
www.sante.gouv.fr

La santé vient en mangeant et en bougeant-Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/941.pdf>

Crème au chocolat



4 personnes



Très facile



0,40€/pers.



Préparation **15 min.**
Au frais **1h.**

Ingrédients



50 cl de lait (entier de préférence)



50 g de chocolat en morceaux ou 2 cuillères à soupe de cacao en poudre



30 g de fécule de maïs ou de fécule de pomme de terre soit 3 cuillères à soupe rases



30 g de sucre soit 6 morceaux ou 3 cuillères à soupe rases

LE PLUS NUTRITION

C'est un dessert léger, riche en protéines, et en calcium, peu gras et sucré. Idéal de 7 à 107 ans!

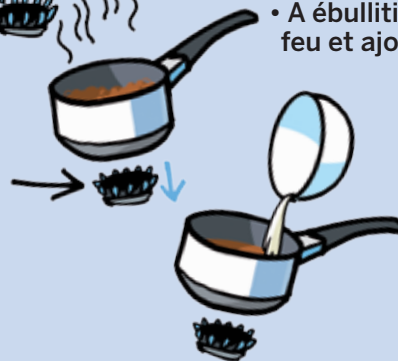
Préparation

1 • Prélever un peu de lait sur les 50 cl et le délayer avec la fécule en fouettant bien pour éviter les grumeaux.



2 • Sur feu doux, faire chauffer le lait avec le sucre et le chocolat en morceaux

• A ébullition, baisser le feu et ajouter la fécule délayée



3 • Cuire en remuant avec une spatule jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ 3 à 5 mn),



4 • Verser la crème dans les ramequins

• Mettre au frais



Formation à l'équilibre alimentaire et création de lien social au cœur du Plan Alimentation & Insertion

Depuis 2003, grâce à ses mécènes (la Fondation Nestlé, le CNIEL et l'ANIA), le PAI aide associations et travailleurs sociaux dans leur accompagnement des populations bénéficiaires de l'aide alimentaire.

Les outils développés apportent de manière pédagogique et pragmatique quelques clés pour adopter ou retrouver des comportements alimentaires adéquats, s'orienter vers une hygiène de vie équilibrée, retrouver l'envie de cuisiner et de partager de vrais repas.

Réalisé en coordination avec les pouvoirs publics (Direction Générale de la Cohésion Sociale, Direction Générale de l'Alimentation), le Programme National Nutrition Santé (PNNS), le Programme National de l'Alimentation (PNA) et les associations d'aide alimentaire, le programme répond à un double objectif :

> **Sanitaire** : améliorer l'état nutritionnel et éviter les carences chez les personnes en situation

de précarité, plus affectées par les déséquilibres alimentaires,

> **Social** : tisser des liens avec cette population et initier son insertion par le biais de la distribution de l'aide qui constitue un excellent moyen .

nourrir, le calendrier fait l'objet d'une demande constante. Le concours de recettes lancé en 2007 auprès des associations pour alimenter ce calendrier permet de rendre les bénéficiaires acteurs de leur éducation alimentaire.

Concrètement depuis 7 ans :

Plus d'1,9 millions de calendriers proposant des recettes faciles à cuisiner, nutritionnellement équilibrées et réalisables à petits prix selon ses ressources ont été distribués. Diffusés fin décembre dans les DDASS, ils sont ensuite remis en main propre par les bénévoles aux bénéficiaires de l'aide alimentaire. Sources d'échanges et de conseils sur les moyens de bien se

Près de 150000 affiches d'information nutritionnelle ont été apposées dans les locaux des associations sur les thèmes « *Boire de l'eau* », « *Consommer des produits laitiers* », « *Bouger* », « *Manger des féculents* », « *Manger ensemble* », « *Consommer des fruits et légumes* », « *Petites idées pour de vraies économies* », elles véhiculent des messages essentiellement visuels, accessibles à l'ensemble des populations bénéficiaires, sans discrimination.

Concours

Participez au concours de recettes pour le calendrier 2012 !

Face au succès et à l'engouement des participants, une nouvelle édition est lancée cette année pour recueillir les recettes du calendrier 2012.

Alors n'attendez plus et faites-nous parvenir vos idées de recettes avant le 3 mars 2011 à l'adresse suivante :

Marianne Storgenko,

**Ministère du Travail, de la Solidarité et de la Fonction publique
Direction Générale de la Cohésion Sociale
14 Avenue Duquesne - 75350 PARIS 07 SP**

