

DOSSIER DE PRESSE



Le défi de se nourrir entre plaisir, budget et santé

L'enquête 2024 des «Fractures françaises»¹ montre que la préoccupation pour le pouvoir d'achat reste de loin la plus citée par les Français (38%). Les ménages modestes comme ceux du bas de la classe moyenne ont vu leur pouvoir d'achat baisser.

55% des Français déclarent rencontrer des difficultés à subvenir aux dépenses courantes de leur foyer.

L'alimentation est devenue la première variable d'ajustement dans le budget.

Dans ce contexte, l'accessibilité à une alimentation favorable à la santé devient un enjeu majeur. Si la majorité des Français déclarent y être attentifs, **le prix constitue néanmoins le premier critère de choix d'un produit alimentaire** et donc un frein. La proportion des personnes déclarant devoir se restreindre sur l'alimentation a augmenté (passant de 10% en 1979 à 29% en 2019² à 41% en 2023³). L'inflation a impacté l'ensemble de la population française, en exacerbant une tension déjà ancrée selon les territoires (France métropolitaine, Outre-mer) et les catégories socio-professionnelles.

Comment définir une alimentation de qualité nutritionnelle satisfaisante à prix abordable ? Quelles pistes de solutions proposer aux personnes obligées de jongler au quotidien pour gérer leurs repas sans avoir à choisir entre équilibre et plaisir ?

LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE EN NETTE AUGMENTATION

Les notions de **sécurité et d'insécurité alimentaire** font en général référence à l'alimentation des populations des pays en développement et se limitent aux causes monétaires et à la satisfaction des besoins physiologiques. La notion de **précarité alimentaire** reflète une «**situation dans laquelle une personne ne dispose pas d'un accès garanti à une alimentation suffisante et de qualité durable, dans le respect de ses préférences alimentaires et de ses besoins nutritionnels, pouvant entraîner ou découler de l'exclusion ou de la disqualification sociale.**»⁴

Tandis que les prix des produits alimentaires ont connu une forte inflation (entre 2021 et 2023), l'insécurité alimentaire, mesurée à partir d'un questionnaire utilisé dans l'enquête INCA 3 de l'Anses, a nettement augmenté⁵ :

- **L'insécurité alimentaire quantitative** - ne pas avoir assez à manger - passant de 9% (en 2016) à 16% (fin 2022) et à 37% (en 2023).
- **L'insécurité alimentaire qualitative** - avoir assez à manger mais pas toujours les aliments que l'on souhaiterait - touchant 51% de la population en 2023 contre 42% en 2016.

En 2023, les familles monoparentales sont la catégorie de ménages pour laquelle la proportion de personnes en situation de précarité alimentaire est la plus élevée (18 %).⁵

Les foyers les plus pauvres dépensent moins pour leur alimentation. Pour autant, ce poste alimentaire est le plus lourd, juste après le loyer. On comprend que ces ménages subissent de plein fouet l'inflation et que la hausse des prix des produits de consommation entraîne des changements profonds dans leur mode d'alimentation⁶.



En **2021**,

21% du budget des français pour l'alimentation

(achat de produits alimentaires, boissons & restauration hors domicile)

Contre

42% en **1950**

8 millions de personnes concernées

Contraintes de faire un choix entre la santé, le toit, les transports et leur alimentation, les personnes particulièrement impactées se trouvent⁷ :

- **Soit en situation de fragilité financière** : il s'agit notamment des travailleurs pauvres (20 millions de personnes, 30 % de la population),
- **Soit dans des conditions de vie sous le seuil de pauvreté*** : elles représentent plus de 9 millions de personnes (14,4 % de la population) : chômeurs, familles monoparentales, artisans & agriculteurs, indépendants, ouvriers, employés, retraités et salariés.

A noter : les étudiants et les jeunes de moins de 25 ans peuvent appartenir à l'une ou l'autre des catégories.

* En 2022, le seuil de pauvreté est fixé par convention à 60 % du niveau de vie médian de la population. Il correspond à un revenu disponible de 1 216 euros par mois pour une personne vivant seule et de 2 554 euros pour un couple avec deux enfants âgés de moins de 14 ans.

9,1 millions vivent sous le seuil de pauvreté en France²

En 2022, le seuil de pauvreté est fixé par convention à 60 % du niveau de vie médian de la population. Il correspond à un revenu disponible de 1 216 euros par mois pour une personne vivant seule et de 2 554 euros pour un couple avec deux enfants âgés de moins de 14 ans.

Focus sur l'aide alimentaire⁹ : le nombre de bénéficiaires de l'aide alimentaire a été multiplié par 3 en 11 ans. Cela concerne 5,5 millions de personnes (IGAS, 2019) : un chiffre sous-estimé par rapport aux besoins réels, la demande d'aide alimentaire restant une démarche souvent difficile ou mal connue. **Le réseau des Banques Alimentaires permet d'aider 2 millions de personnes soit près de 1 bénéficiaire sur 2.**

Il s'agit avant tout de femmes (71%), dont 31% d'entre elles sont à la tête de familles monoparentales, de personnes vivant en zone périurbaine ou rurale (60%), de personnes seules (41%), de travailleurs pauvres (17%) et enfin de personnes âgées (17%), dont les retraités qui voient leurs pensions s'éroder⁴.

A noter :

- 60% des personnes accueillies sont en CDI avec une majorité de postes à temps partiel.
- De nombreux foyers (52%) concernés ne font pas appel à l'aide alimentaire⁵.

L'ÉQUILIBRE DU PANIER DE L'AIDE ALIMENTAIRE

Suite à une demande de la Direction générale de la cohésion sociale, dans le cadre des travaux du Comité national de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire (Cocolupa), le « référentiel de l'aide alimentaire » a été actualisé. Il est construit sur la base des recommandations de consommation du Programme National Nutrition Santé et du respect des apports recommandés par l'Anses en nutriments (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, sans excès en sucres, sel et acides gras saturés), et représenté sous la forme d'un « camembert » qui indique l'idéal de la répartition (en pourcentage du poids total consommé) des différents groupes d'aliments. Cette répartition a été obtenue par programmation linéaire à partir des données de consommation alimentaire des adultes de l'étude INCA 3.

Concernant les produits laitiers : pour parvenir à atteindre la recommandation en calcium par jour, soit 950 mg (hommes et femmes de plus de 18 ans) à 1000 mg/j (hommes et femmes de 18 à 24 ans).¹⁰ « **Il a été décidé d'introduire dans la diète optimisée l'équivalent d'une portion par repas de chacune des trois catégories de produits laitiers (fromage, lait, produits laitiers frais non sucrés), soit trois portions par jour au total.** »

PARTIE

<2>

QUALITÉ NUTRITIONNELLE ET PRIX : Le défi de l'équilibre

Le fardeau de la malnutrition : bien-être et santé impactés

La précarité sociale fragilise la fonction relationnelle et conviviale de l'alimentation, qui peut parfois engendrer une perte de l'envie et du goût de s'alimenter. L'avis n°81 du **CNA** sur l'alimentation favorable à la santé soulignait que « **toutes les personnes en situation d'insécurité alimentaire ne souffrent pas de la faim, mais elles subissent des restrictions quantitatives ou qualitatives qui affectent leur alimentation, leur qualité de vie, leur bien-être et leur santé.** » En effet, pour ajuster leur budget alimentaire : on constate un lien direct entre contraintes financières, augmentation de la densité énergétique (et donc le risque de prise de poids) et diminution de la densité nutritionnelle. En parallèle, les risques de déficiences nutritionnelles augmentent¹¹.

Une alimentation satisfaisante à tout âge de la vie contribue à un état de santé favorable. A contrario, les effets indirects de la pauvreté (mauvais sommeil, insécurité de l'habitat, etc.) peuvent favoriser une alimentation inadéquate, au sens où elle s'éloigne des recommandations, pèse donc non seulement sur le moral mais aussi sur la santé¹²

L'OMS nomme « double fardeau de la malnutrition » qui fait référence à la coexistence de la dénutrition et de la surcharge pondérale ou de l'obésité.

L'Unicef convoque la notion de « triple fardeau de la malnutrition », considérant en plus « la faim insoupçonnée » qui s'observe lorsque les enfants souffrent de carences en vitamines et autres micronutriments essentiels qui compromettent leur croissance et leur santé.

Les apports alimentaires déséquilibrés constituent donc un des facteurs de risque majeurs des principales maladies chroniques : obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, diabète de type 2 ou dénutrition.

In fine, on observe une prévalence en hausse du diabète et des maladies cardiovasculaires plus importante chez les personnes souffrant de précarité alimentaire par rapport à la population globale.

Globalement, les populations plus pauvres sont donc davantage affectées par les inégalités sociales de santé. Leur espérance de vie en bonne santé est plus courte¹³. Et la maladie ou le handicap accentuent le risque de pauvreté, donc la précarité alimentaire.

Un enjeu clé : le rapport qualité nutritionnelle/prix

S'il est plus difficile de manger équilibré avec un budget alimentaire faible, cela reste pourtant possible à condition de sélectionner des « aliments de bonne qualité nutritionnelle & de bon prix »¹⁴.

En effet, tous les aliments riches en nutriments ne se valent pas financièrement parlant !

Pour juger de la qualité nutritionnelle d'un aliment donné, les chercheurs, et en particulier **Nicole Darmon**, directrice de recherche honoraire à l'INRAE, et son équipe, ont démontré avant l'an 2000, qu'il est justifié de comparer le prix des aliments en tenant compte de l'énergie qu'ils apportent. **Pour cela, il convient de comparer les prix en €/100 kcal, et pas seulement en €/kg. C'est la notion de densité nutritionnelle qui compte alors. Ainsi plus un aliment apporte de micronutriments et moins il fournit de calories, plus sa densité nutritionnelle est satisfaisante¹⁵.**

La modélisation de rations a clairement montré ces 25 dernières années, la possibilité de manger équilibré avec un budget faible, à condition qu'il dépasse un seuil minimal critique aujourd'hui estimé à **4,70 €/j pour un adulte**¹⁶.

POURQUOI UN BUDGET RÉDUIT AMÈNE À MANGER PLUS GRAS ET SUCRÉ ?

Parce que généralement, les aliments les plus denses en nutriments sont aussi les plus chers, et inversement : les aliments riches en énergie s'avèrent des sources peu chères de calories. Or si le manque de calories déclenche la faim, ce n'est pas le cas face au manque de vitamines ou d'antioxydants. Il est donc logique et naturel qu'une réduction du budget et des rations diminue la densité nutritionnelle, et augmente la densité énergétique¹⁶.

En définitive, les viandes et poissons ainsi que les fruits et légumes s'affichent comme les aliments aux apports nutritionnels qualitatifs les plus chers. À l'opposé se situent les matières grasses ajoutées, les pâtes, le riz, les pommes de terre et les produits sucrés, comme autant de sources d'énergie bon marché¹⁶.

Alors, vers quels aliments se tourner ?

Les différentes études, en France comme outre-Atlantique, s'accordent pour indiquer que **le compromis le plus judicieux entre densité nutritionnelle & prix correspond aux œufs, aux légumes secs, aux produits laitiers**^{16,17} ainsi qu'aux produits céréaliers complets lorsque c'est possible.

LES TRAVAUX DE NICOLE DARMON ET DE SON ÉQUIPE : DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE D'OPTICOURSES

Nicole Darmon, docteur en nutrition et directrice de recherche honoraire à l'INRAE, experte en nutrition et Santé Publique, spécialiste de l'alimentation durable et des inégalités sociales en nutrition, nous éclaire à travers deux questions :

1-La notion de Qualité Nutritionnelle/ Prix (QNP) a-t-elle évolué dans le temps compte-tenu du contexte économique et des recommandations nutritionnelles ?

« La densité nutritionnelle des aliments n'a pas changé au fil des années. Malgré la variabilité des prix, le classement en fonction de la QNP reste vrai : **œufs, produits laitiers, légumes secs** sont des aliments fournisseurs de nutriments protecteurs pour un prix abordable. Pour chacune de ces catégories d'aliments dont la consommation est à encourager, il est possible de trouver des prix bas. C'est également vrai pour les fruits et légumes de saison, surgelés ou en conserves. »

2-En termes d'éducation à l'alimentation/petit budget, y a-t-il un enseignement à retenir des expérimentations d'atelier d'Opticourses¹⁷ ?

« Le seul message PNNS qui reste dans les esprits est « d'éviter de manger trop gras, trop salé, trop sucré ». Or chacun le sait déjà et identifie majoritairement très bien les aliments incriminés. Il s'agit donc de focaliser l'attention sur les aliments de bonne qualité nutritionnelle pour un prix seuil intéressant, plutôt que de risquer d'infantiliser, de culpabiliser les personnes en stigmatisant certains de leurs choix alimentaires. Cette approche valorise les personnes qui développent alors leur estime de soi et leur capacité d'agir. »

Quand manger rime avec équilibrisme

Plus d'un Français sur deux (56%) admet rencontrer actuellement des difficultés à vivre avec les revenus de leur foyer, soit une proportion en hausse significative par rapport à janvier 2023 (49%). Et très logiquement, c'est le cas des deux tiers (65%) des Français gagnant personnellement moins de 2 000 € nets / mois¹⁸.

Ceci explique donc les stratégies mises en place par un nombre croissant de Français : comme consommer des aliments moins appréciés mais moins chers, réduire la taille des repas ou sauter des repas (1 Français sur 5)¹⁹.

- 77% des personnes à budget contraint ont réduit leurs achats alimentaires
- 79% ont augmenté leur consommation de produits génériques ou de marque de distributeur

Une majorité (88%) des personnes vivant avec l'équivalent du SMIC (ou moins) déclare favoriser le « fait-maison », plus économique²⁰.

En 30 ans, le temps passé à cuisiner a chuté pour toutes les catégories de la population, ce temps reste plus élevé pour les populations à revenus bas²⁴.

En famille, les parents ont tendance à se restreindre eux-mêmes pour procurer une alimentation plus sucrée (51%), plus salée (45%) et/ou plus grasse (44%) à leurs enfants faute de moyens et/ou de « désirabilité sociale ».

Et 82% jugent que depuis la hausse des prix, il est « plus difficile de nourrir correctement leurs enfants », tandis que 40% déclarent même que cela est « beaucoup plus difficile »²².

- **50% ont réduit les quantités servies à la maison et 38% ont supprimé certains repas (petits-déjeuners, goûters, dîners).**
- **62% des parents vivant sous le seuil de pauvreté, se privent de nourriture au bénéfice de leurs enfants**²⁰.

Une certaine agilité du quotidien pour réussir à se nourrir

Manger équilibré est conditionné par de multiples empêchements. Au jour le jour, il s'agit de composer et de gérer les priorités entre :

- Le coût des aliments les plus denses en nutriments et le risque de gaspillage avec les aliments frais
- Le manque de temps lié par exemple à des horaires décalés, aux temps de transports...
- Le manque de matériel (équipement, ustensiles) ou d'espace (pour cuisiner ou stocker)
- Le coût énergétique des cuissons longues
- Le manque de savoir-faire, de motivation ou de compétences culinaires
- Les problèmes de santé (mobilité physique...)
- Les difficultés de transport (éloignement des commerces...) et d'accès pour s'approvisionner sans trop dépenser
- Une réticence à fréquenter certains magasins ou marchés spécifiques (vrac, producteurs...), en lien notamment avec des représentations culturelles

Face à ces obstacles, les personnes déploient des trésors d'ingéniosité, développent des compétences, et imaginent des solutions basées sur de difficiles compromis, parfois avec une grande créativité⁸. Les stratégies diverses s'additionnent souvent : descendre en gamme (choisir des marques de distributeur), changer ses structures de repas, réduire ses sorties (restaurants, repas livrés) ou encore limiter les achats de produits « plaisir »¹¹. Le quotidien est rythmé par des sacrifices, et des pratiques contraintes, qui peuvent de prime abord sembler irrationnels. Or chaque décision a un sens pour la personne concernée.

Informer sans nuire

Le lien entre précarité et santé est un sujet majeur de santé publique²¹. Pourtant force est de constater que les différents PNNS n'ont que peu contribué à réduire les inégalités sociales de santé liées au mode de vie (alimentation, lutte contre la sédentarité, promotion d'une activité physique et sportive...).

Comme le précise l'avis n°90 sur les « Nouveaux Comportements Alimentaires » du CNA²² : « si les préoccupations sanitaires et environnementales associées à l'alimentation sont de plus en plus diffusées, celles-ci peuvent parfois être perçues comme des injonctions et contraintes pour les ménages les plus modestes ou en situation de précarité alimentaire ».

Parallèlement les travaux de l'IDRRI alertent : « une transition alimentaire ambitieuse est possible si elle prend en compte les capacités de chaque groupe social. Ainsi, les personnes modestes ne doivent plus être considérées comme faisant obstacle à la transition, mais comme des actrices. Il est possible de définir des régimes alimentaires durables qui incluent leurs représentations, aspirations et capacités. Il existe en effet une diversité de représentations sociales de l'alimentation durable. Ces messages peuvent ainsi avoir des effets « démobilisateurs ». Pour les populations soumises à des contraintes budgétaires fortes, « l'alimentation durable » passe moins par la consommation de produits bio ou locaux que par des pratiques de maîtrise des quantités et de réduction du gaspillage alimentaire, d'autoproduction et de frugalité, autant de leviers majeurs pour réduire l'empreinte environnementale des consommations alimentaires. »

Le prix est le premier frein à la consommation de produits bio :

49 % des non-consommateurs de bio en 2023 citaient comme raison le coût.

Donner les clefs d'un équilibre alimentaire accessible aux plus précaires signifie donc s'appuyer sur les possibilités de chacun tant en matière budgétaire, que d'organisation matérielle. D'où l'importance de prendre en compte les conditions de vie, le savoir-faire, la culture, les attentes, les possibilités, la motivation de chacun et les préférences ou normes sociales. Tous les éléments d'information susceptibles d'alléger la charge mentale pour la préparation des repas sont des atouts précieux.

LE PLAISIR AU MENU :

des idées en rayons, en cuisine et à table

Idées à piocher :

- **Pour les achats :** concernant les aliments de base, acheter des premiers prix. Privilégier les fruits et légumes de saison ou avoir recours aux conserves ou surgelés.
- **Investir dans un équipement de base pour se simplifier la cuisine :** économe, passoire, planche à découper, bons couteaux, mixeur plongeant ou mixer, matériel de cuisson adapté, voire cocotte-minute ou cocotte en fonte...et trouver comment pallier l'absence de matériel (absence de four, de congélateur...).
- **Disposer d'un minimum d'épices et condiments pour personnaliser les plats et assaisonner autrement qu'avec sel et poivre.**
- **Le fait-maison :** cuisiner soi-même peut être simple, rapide, et peu cher.
- **Faire une liste de plats familiers, identifier les menus** compatibles avec les impératifs de la semaine pour construire la liste des courses. Se faciliter le quotidien en alternant plats maison et plats tout prêts ou simples (croque-monsieur, pizza...);
- **La cuisine du placard :** tirer le meilleur de produits non périssables (lait et crème UHT, produits céréaliers et légumes secs, tomates pelées...) avec des recettes vite-faites pour décliner les recettes sans monotonie (féculents, tartes salées...).
Penser à faire des inventaires et des « semaines blanches » pour vider les stocks.
- **La cuisine du frigo :** organiser le rangement pour gérer les dates de consommation et cuisiner en fonction de ce qui ne peut plus attendre afin d'éviter de les jeter. L'occasion de préparer des plats inédits !
- **Limiter le coût de l'électricité et du gaz :** Faire cuire plusieurs plats quand le four traditionnel est allumé : par exemple une tarte et un gratin. Détourner les appareils pour des cuissons originales (rice-cooker, appareil à gaufres, bouilloire...).
Mettre un couvercle sur les casseroles.
- **Les réflexes anti-gaspi :** ajuster les quantités achetées et cuisinées. Apprendre des astuces pour maximiser l'usage des aliments (1 aliment et plusieurs façons de le préparer, lunchbox, congélation de portions...).
- **Trouver l'inspiration en cherchant des recettes, des astuces culinaires et des tours de main sur les réseaux sociaux.**

Halte aux idées reçues !

Une alimentation saine est une nécessité qui doit être accessible à chacun. Pour éviter la double peine de subir la précarité alimentaire et des jugements, notamment liée aux arbitrages alimentaires opérés, il est fondamental de déconstruire certaines idées préconçues.

1/ **OUI**, réussir à manger équilibré avec un petit budget est une équation difficile.

2/ **OUI**, manger 500g de fruits et légumes tous les jours pour chaque membre d'un foyer, est complexe.

4/ **NON**, il ne suffit pas de bons conseils pour choisir les aliments ni de cuisiner plus pour tout régler.

5/ **OUI**, face à la faim il est logique d'opter pour des aliments plus denses en énergie, car ils offrent un meilleur rapport coût/satiété.

6/ **NON**, ce n'est pas parce que l'on est pauvre que l'on va forcément avoir une alimentation mauvaise pour la santé ou parce qu'on est riche que l'on va toujours avoir une alimentation saine.

Le lait et les produits laitiers : des alliés du quotidien

Pour un coût avantageux, le lait et les produits laitiers procurent en particulier calcium et protéines. Faciles à cuisiner, ils sont disponibles dans des formats variés, se prêtant à des préparations diverses.

Une famille d'aliments qui a toute sa place pour équilibrer l'alimentation et le budget.

Une portion correspond à : un verre de lait ou un yaourt ou deux petits-suissees ou 30g de fromage.

Leur culinarité est un atout pour inciter à se préparer des plats variés : sauce béchamel, purées, quiches, crêpes, gâteaux et clafoutis salés comme sucrés, flans et entremets (riz, semoule au lait, crèmes...), pain perdu, porridges...En petite touche, ils participent déjà à apporter de la gourmandise, de l'onctuosité, du caractère à un plat. Ils peuvent aider à cuisiner les légumes, et permettent de valoriser les restes et donc de limiter le gaspillage alimentaire.

- (1) <https://www.ipsos.com/fr-fr/fractures-francaises-2024-une-crise-de-confiance>
- (2) <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4238445>
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/5759045>
- (3) <https://cna-alimentation.fr/download/avis-n91-10-2022-prevenir-et-lutter-contre-la-precarite-alimentaire-2/>
- (4) <https://www.credoc.fr/publications/en-forte-hausse-la-precarite-alimentaire-sajoute-a-dautres-fragilites>
<https://www.secourspopulaire.fr/18e-barometre-de-la-pauvrete-et-de-la-precarite-ipsos-secours-populaire-francais-edition-2024/>
- (5) <https://www.credoc.fr/publications/la-precarite-alimentaire-en-hausse-est-liee-a-moins-de-diversite-dans-lalimentation>
<https://www.credoc.fr/publications/les-difficultes-des-menages-precaires-a-suivre-les-recommandations-alimentaires-de-sante-publique-note-de-synthese-n41>
- (6) <https://agriculture.gouv.fr/infographie-la-consommation-alimentaire>
- (7) <https://www.inegalites.fr/Le-Rapport-sur-la-pauvrete-en-France-edition-2024-2025-vient-de-paraitre>
- (8) <https://ba67.banquealimentaire.org/la-lutte-contre-la-precarite-alimentaire-1051>
- (9) <https://www.chaireunesco-adm.com/No25-Un-referentiel-actualise-de-l-aide-alimentaire-pour-concevoir-des-dons#>
- (10) Maillot M, Darmon N. Modélisation de l'impact du respect des nouvelles recommandations alimentaires françaises sur les apports nutritionnels des adultes. Cah Nutr Diet, 2020, 55 (1)18-29
<https://solidarites.gouv.fr/sites/solidarite/files/2024-02/Cocolupa-GT6-guide-aide-alimentaire.pdf>
- (11) <https://cna-alimentation.fr/wp-content/uploads/2018/10/Avis-81-R%C3%A9sum%C3%A9-4-pages.pdf>
- (12) Laraia, B. A., Leak, T. M., Tester, J. M. & Leung, C. W. (2017). Biobehavioral Factors That Shape Nutrition in Low-Income Populations: A Narrative Review. American Journal of Preventive Medicine vol. 52 S118–S126.
- (13) <https://inegalites.fr/securite-alimentaire-durable#:~:text=Les%20in%C3%A9galit%C3%A9s%20d'acc%C3%A8s%20%C3%A0%20une%20alimentation%20de%20qualit%C3%A9%20contribuent,bonne%20sant%C3%A9%20est%20plus%20courte.>
- (14) <https://presse.inserm.fr/manger-mieux-avec-un-petit-budget-cest-possible-mais-cest-plus-difficile/20301/>
- (15) <https://www.civam.org/wp-content/uploads/2021/02/FICHE-8.pdf>
- (16) Pour des recommandations nutritionnelles réalistes : intégrer la densité nutritionnelle et le prix des aliments, Professeur Adam Drewnowski Center for Public Health Nutrition, University of Washington, Seattle, États-Unis.
- (17) Alimentation et précarité : de la recherche à l'action, l'exemple d'OPTICOURSES
- (18) <https://www.ifop.com/publication/anxiete-depression-reduction-de-son-budget-alimentation-les-effets-de-linflation-sur-la-vie-des-francais/>
- (19) <https://www.credoc.fr/publications/la-debrouille-des-personnes-qui-ne-mangent-pas-toujours-a-leur-faim>
- (20) <https://www.ifop.com/publication/enquete-sur-la-precarite-et-leducation-alimentaire-vague-2/>
- (21) Dietary environmental impacts of French adults are poorly related to their income levels or food insecurity status », Marlène Perignon et al., European Journal of Nutrition n° 62, 2541-2553, 2023.
- (22) <https://cna-alimentation.fr/download/avis-n90-06-2022-nouveaux-comportements-alimentaires-propositions-dactions-pour-une-alimentation-compatible-avec-des-systemes-alimentaires-durables/>
- (23) Brocard, C., Saujot, M., Brimont, L., Dubuisson-Quellier, S. (2022). Pratiques alimentaires durables : un autre regard sur et avec les personnes modestes. Iddri, Décryptage N°01/22.
- (24) Méjean, C., Si Hassen, W., Gojard, S. et al. Social disparities in food preparation behaviours: a DEDIPAC study. Nutr J 16, 62 (2017). <https://nutritionj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12937-017-0281-2>



Caroline Rio, Diététicienne Nutritionniste, est rédactrice de la lettre trimestrielle **“Alimentation , Santé, Petit budget”** que le CERIN diffuse depuis 1998 à ses abonnés (professionnels de santé, travailleurs sociaux, bénévoles de l'aide alimentaire...).

Elle exerce à temps partiel pour le CERIN et en libéral avec deux axes thématiques :

L'éducation à l'alimentation et à la promotion de la santé auprès du grand public et des professionnels de santé,

La prévention des risques nutritionnels des populations vulnérables, telles que les personnes en situation de précarité alimentaire et les personnes handicapées ou âgées (à domicile ou en établissements).

Tous nos remerciements à Nicole Darmon qui a accepté de participer à ce dossier.



2 RECETTES ANTI-GASPI

signées du Chef-N-Zem - Nabil Zemmouri

TRANSFORMER LES RECETTES DU QUOTIDIEN POUR VALORISER L'ORDINAIRE

Auréolé de sa toque « chef anti-gaspi », Chef-N-Zem – Nabil Zemmouri propose deux recettes savoureuses, faciles et économiques !



Restes de frigo façon crème brûlée «salée»

- 1 œuf
- 20cl de crème
- 20g de beurre
- 60g de restes de frigo (fromage, champignons, jambon etc...)
- pointe de sel
- poivre

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur ou un blender (on peut filtrer pour avoir une crème encore plus lisse en bouche).

Faire cuire dans pot en verre (pot de yaourt réutilisable) dans une casserole au bain-marie mettre de l'eau à mi-hauteur et faire cuire 30 min.



Yaourt épicé aux flocons d'avoine croustillants

- 1 pomme verte granny
- 1 yaourt nature au choix
- 1 cuillère à café de miel
- 1 pincée de cannelle
- 1 tasse ou 150g de flocons d'avoine
- 1/3 de la tasse de sucre

Faire fondre le sucre à la poêle jusqu'à le caraméliser et y ajouter les flocons d'avoine ainsi qu'une pincée de sel. Enrober le tout et réserver sur papier cuisson.

Mélanger le yaourt nature, la cannelle et le miel.

Disposer dans l'assiette.

Saupoudrer de flocons croustillants et de lamelles de pomme granny.



Zoom sur le chef Nabil Zemmouri (Chef-N-Zem sur les réseaux sociaux)

Après quelques passages en maisons étoilées en tant qu'apprenti, Nabil Zemmouri tracera son propre chemin en autodidacte. D'abord chef privé/événementiel, il devient ensuite chef du domaine de la Minote dans les Yvelines (78) puis du Sole Meo en Corse.

Depuis 10 ans il lutte contre le gaspillage alimentaire jusqu'à devenir le premier chef à démocratiser la cuisine anti-gaspi sur les réseaux sociaux. Aujourd'hui à la tête du compte « Chef N-Zem » sur les réseaux sociaux, il cumule plus de 2,5 millions d'abonnés. Il assure également une chronique sur Europe 1 dans « La table des bons vivants » avec Laurent Mariotte.

POUR PLUS D'INFORMATION :
WWW.CERIN.ORG

CONTACTS PRESSE :
HILL AND KNOWLTON

Alexandra Fredj

Tel : 06 08 16 22 46

Alexandra.Fredj@hillandknowlton.com

Eugénie Trouvé Apperry

Tel : 06 20 77 59 59

Eugenie.Trouve-Apperry@hillandknowlton.com



cerin