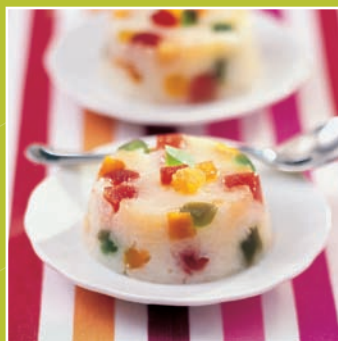
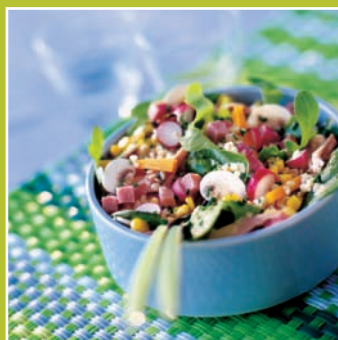


# tous à table!



## ALIMENTATION ET INSERTION

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU CALENDRIER "TOUS À TABLE!"



FORMATION DESTINÉE AUX BÉNÉVOLES ET SALARIÉS DES STRUCTURES D'AIDE ALIMENTAIRE







Les liens entre nutrition et santé ne sont plus à démontrer. La qualité de l'alimentation est donc un facteur déterminant de notre bien-être quotidien. Pourtant, autour de nos tables, les inégalités sociales s'expriment. C'est pourquoi le plan alimentation et insertion est dorénavant inscrit dans le programme national nutrition santé dont il constitue le volet en direction des publics en difficulté.

La précarité fonctionne comme une caisse de résonance : elle amplifie et aggrave les problèmes de la vie courante. Ainsi, les plus fragiles de nos concitoyens ne bénéficient pas toujours de produits de qualité, ni des recommandations nutritionnelles qui permettent à chacun de préserver son capital santé. C'est ce que nous confirment

les premiers résultats de l'étude ABENA (alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire), menée dans le cadre du plan alimentation et insertion, en insistant sur la nécessité de cibler les messages de prévention. Il faut donc continuer de mener des actions spécifiques.

Le plan alimentation et insertion, avec l'aide alimentaire et le soutien aux associations est un des moyens dont l'Etat dispose pour contribuer à l'amélioration de l'état nutritionnel des personnes.

C'est toutefois un travail de longue haleine qui doit être mené. Changer les habitudes alimentaires, modifier les comportements, assainir les approvisionnements, diversifier les produits suppose une mobilisation des pouvoirs publics, bien sûr, mais aussi des partenaires industriels, des distributeurs, des associations, et de la communauté scientifique.

Permettre à chacun de pouvoir choisir en connaissance de cause entre plusieurs modes alimentaires et réunir autour de cet objectif tous les acteurs intéressés : telles sont les ambitions du plan alimentation et insertion.

Le guide "tous à table" est l'outil d'accompagnement de la formation des bénévoles distribuant l'aide alimentaire. Il est aussi le témoignage de cette mobilisation conjointe autour de ce vœu commun à chacun des partenaires : effacer les inégalités nutritionnelles et je suis heureuse de le préférer.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'C. Vautrin'.

**Catherine VAUTRIN**

Ministre déléguée à l'intégration,  
à l'égalité des chances et à la lutte  
contre l'exclusion

Ce Guide se propose de fournir aux bénévoles et professionnels intervenant dans les structures d'aide alimentaire, des informations pratiques pour promouvoir des modes alimentaires favorables à la santé et favoriser l'insertion, par l'alimentation, des populations fréquentant ces structures. Les recommandations nutritionnelles de ce Guide sont en total accord avec celles du Programme National Nutrition Santé, définies pour la population générale et diffusées dans le Guide Alimentaire pour Tous <sup>(1)</sup>. Cependant leur mise en pratique a été réfléchi de façon à rester compatible avec les contraintes socio-économiques auxquelles sont confrontées les populations utilisatrices de l'aide alimentaire.

Il est reconnu qu'une alimentation variée et équilibrée diminue les risques de déficiences (notamment vitaminiques et minérales) et de survenue de cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité,... Ces déficiences et ces maladies, notamment l'obésité, sont plus répandues dans les populations défavorisées, ceci en partie du fait de comportements alimentaires spécifiques : faible consommation de fruits et légumes et de poissons, consommation importante de produits sucrés et d'aliments de forte valeur énergétique (pâtes à tartiner chocolatées, poissons panés, ...).

Quand la solitude et la dépression s'installent, le plaisir de manger s'efface, cuisiner devient une corvée et la notion de repas perd son sens. Les aliments dont il est conseillé d'augmenter la consommation (fruits, légumes, poisson, céréales complètes...) sont souvent plus chers, à calories égales, que les aliments dont il est conseillé de limiter la consommation (chips, produits sucrés,...). Mais des légumes ou poissons en conserve ou surgelés constituent des alternatives économiques et nutritionnellement correctes par rapport aux produits frais. Privilégier les fruits et légumes les moins chers (il y en a toute l'année), profiter des rabais à la fermeture des marchés et des vrais discounts dans les grandes surfaces, boire de l'eau du robinet plutôt que toute autre boisson... sont quelques exemples permettant de faire des repas à petits prix tout en suivant les recommandations nutritionnelles.

Ce Guide fournit ainsi de nombreuses astuces et conseils appropriés, permettant au bénévole, quelle que soit la situation de son interlocuteur, de trouver les moyens de lui donner envie de se mettre à table et de manger équilibré pour préserver sa santé en lui fournissant des clefs pour concilier alimentation équilibrée et petit budget. Des préconisations accessibles pour tous, associant santé, plaisir, convivialité et échange,... faisant de l'alimentation un levier naturel pour favoriser la réinsertion.



### **Dr Serge HERCBERG**

Directeur U557 Inserm (UMR Inserm/Inra/Cnam) et de l'Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelle (USEN, InVS-Cnam)  
Vice-Président du Comité Stratégique du PNNS

[1] La santé vient en mangeant - Le Guide Alimentaire Pour Tous. Guide du PNNS

### L'engagement de l'industrie alimentaire

Depuis de nombreuses années, l'industrie alimentaire participe à des programmes d'aide alimentaire en approvisionnant régulièrement de nombreuses structures caritatives (ONG, associations et organismes publics décentralisés) afin de venir en aide aux populations les plus démunies.

En France, face à la montée de l'obésité, devenue un enjeu majeur de notre société, et au nombre toujours plus important de personnes en situation de précarité souffrant d'une alimentation déséquilibrée qui peut entraîner des conséquences graves pour leur santé, l'industrie alimentaire a souhaité s'impliquer d'avantage et s'associer à la prévention de l'obésité en tant que partenaires des pouvoirs publics.

L'industrie alimentaire est convaincue de l'intérêt et de l'efficacité des actions d'éducation nutritionnelle de proximité inscrites dans le programme "Alimentation et Insertion". Il s'agit d'un programme exemplaire et ambitieux qui nécessite un investissement continu. C'est pourquoi les entreprises mécènes depuis l'origine du projet, Fleury Michon, Kraft Foods France et Nestlé, renouvellent leur soutien à cette opération qui traduit leur engagement et leur solidarité à l'égard de la société civile dans le domaine de l'aide alimentaire et nutritionnelle.

L'ANIA et les entreprises mécènes continueront à financer non seulement les outils de communication mais aussi le programme de formation sur la nutrition et la promotion des bons comportements alimentaires des bénévoles des associations et des travailleurs sociaux.

En qualité de porte-parole de l'industrie alimentaire, je souhaite que cette opération réussie de partenariat entre acteurs publics et acteurs privés atteigne son but : accompagner le réinsertion des plus démunis dans le tissu social en leur fournissant les repères nécessaires à une alimentation saine et équilibrée.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jean-René Buisson', enclosed within a blue oval shape.

**Jean-René Buisson**  
Président de l'ANIA

"Depuis le milieu des années 1990, de nombreuses structures d'aide alimentaire (associations et organismes publics décentralisés) innove dans leurs pratiques et leur mode de fonctionnement. Le développement des distributions alimentaires qui a marqué les années 1980 pour répondre à l'augmentation de la demande, a en effet trouvé ses limites face à la diversification des publics, de leurs situations, leurs attentes, et face au phénomène structurel et complexe de la précarité et de l'exclusion."

Les initiatives innovantes se multiplient. Il s'agit d'améliorer l'alimentation des personnes en difficulté en conduisant avec elles des actions respectant leur dignité et leur autonomie. En développant des coordinations, il s'agit finalement d'aider les personnes en difficulté à mieux s'insérer dans la vie locale.

"Dans cette approche tournée vers l'insertion, l'aide alimentaire proprement dite apparaît comme un moyen pour entrer en contact avec les personnes défavorisées. Les actions d'insertion sont très diverses. Elles partent de gestes de la vie quotidienne qui réinscrivent chaque personne dans l'échange. Il suffit parfois d'une tasse de café, d'une salle d'attente chaleureuse, pour instaurer un climat convivial propice aux échanges et à la restauration du lien social. Néanmoins, la formation des bénévoles, en particulier à l'accueil et à l'écoute active, est indispensable. La plupart des initiatives organisent aussi des ateliers en groupe sur des thèmes très variés, plus ou moins en lien avec l'alimentaire. "La dynamique du groupe est un moyen important en éducation nutritionnelle, en particulier parce qu'il est force de proposition. Chacun apporte sa contribution par rapport à une expérience et à un savoir-faire. Ainsi, **la méthode pédagogique n'est pas dans une relation enseignant/enseigné mais dans une construction participative**". Elle exige aussi une formation de base, et des partenariats avec des travailleurs sociaux formés eux aussi à ce type de démarche. Elles reposent sur deux grandes dynamiques : créer du lien social et redonner confiance en la personne. "

Parce qu'ils sont les premiers en contact avec les personnes en situation de précarité, les bénévoles ont un rôle central. De ce fait, ils jouent et vont continuer à jouer un rôle fondamental dans la transmission des messages et les développements d'actions élaborées avec les personnes concernées. **L'aide alimentaire évolue et évoluera notamment grâce aux formations proposées aux bénévoles.** Il importe également de travailler sur l'adaptation des locaux, à la fois à la rencontre individuelle et à l'animation de groupes, sur le développement des partenariats avec les travailleurs sociaux (aux compétences complémentaires à celles des bénévoles) et sur le financement des formations de ces derniers. Enfin, l'aide alimentaire uniquement sous forme de distributions alimentaires ne peut être seule adaptée au problème de l'exclusion – à l'origine de la demande d'aide alimentaire. Le type même de la réponse, aussi innovante soit elle, doit être mis en perspective avec d'autres approches, comme celles des minima sociaux (en particulier pour ceux qui ne peuvent travailler) et des droits pour lutter contre les exclusions (par exemple l'accès au travail des demandeurs d'asile).

### COMITÉ DES ASSOCIATIONS

Croix-Rouge Française,  
Fédération Française des Banques Alimentaires,  
Secours Catholique,  
Secours Populaire, GRET

<b>Principes pédagogiques : cinq préconisations</b> .....	<b>P 8</b>
- Donner envie de se mettre à table : plaisir et convivialité .....	P 12
- Donner envie de manger équilibré pour préserver sa santé .....	P 16
- Donner envie de boire de l'eau .....	P 22
- Donner des clefs pour concilier équilibre alimentaire et petit budget .....	P 24
- Donner des clefs pour être attentif à l'hygiène .....	P 28
<b>Prise en charge de situations spécifiques</b>	
- L'alimentation des femmes enceintes .....	P 32
- Surpoids, obésité .....	P 34
- L'alimentation des personnes sans abri .....	P 36
<b>Le calendrier "tous à table"</b> .....	<b>P 38</b>
- Pour aller plus loin : quelques exemples .....	P 40
- Pour aller plus loin : quelques expériences originales .....	P 42
<b>Pour en savoir plus</b> .....	<b>P 44</b>
<b>Remerciements</b> .....	<b>P 45</b>

# Avant-propos

Il s'agit d'aller au-delà de la distribution en développant un accompagnement éducatif et social, en transmettant aux personnes accueillies deux types de préconisations : celles centrées sur l'équilibre nutritionnel issues du "Plan National Nutrition Santé" (PNNS), celles centrées sur la notion de plaisir, de partage qui font la spécificité du présent programme.

Bénévole ou professionnel, chacun peut s'impliquer pour promouvoir la santé et le lien social !

## Les cinq préconisations du programme "Alimentation et Insertion"

- ▶ Donner envie de se mettre à table
- ▶ Donner envie de manger équilibré pour préserver sa santé
- ▶ Donner envie de boire de l'eau
- ▶ Donner des clefs pour concilier alimentation équilibrée et petit budget
- ▶ Donner des clefs pour être attentif à l'hygiène



## Quatre outils :

**Deux affiches** : décoratives, incitatives, suscitant la curiosité pour initier le dialogue entre bénévoles et personnes accueillies.

**Un calendrier** à mettre à disposition des personnes accueillies comme support d'information.

**Ce guide d'accompagnement**, destiné à toutes les personnes intervenant dans l'aide alimentaire, qu'elles soient bénévoles ou professionnelles.

## Le guide a pour objectif de :

- ▶ Vous présenter les principales préconisations permettant d'atteindre l'objectif du programme.
- ▶ Vous permettre d'optimiser vos compétences et savoirs sur ce sujet.
- ▶ Vous proposer des pistes d'action et de réflexion pour faciliter l'échange avec les personnes accueillies et les aider à mettre aisément en pratique les recommandations.

## Quelques principes fondamentaux

- partir de la parole des personnes accueillies dans les structures d'aide alimentaire et favoriser les échanges ;
- faire émerger et valoriser les connaissances et savoir-faire des personnes accueillies ;
- positiver, veiller à ne pas culpabiliser ;
- adapter les messages et les actions aux situations individuelles ;
- adapter les modalités d'action aux spécificités de chaque structure d'accueil.

## Rester humble :

Accepter qu'une partie des connaissances provienne des personnes accueillies. Que ce soit sur les liens entre l'alimentation et la santé, sur la meilleure façon de gérer un budget alimentaire ou sur les pratiques culinaires, chacun a des connaissances, des croyances, des habitudes et des savoir-faire dont il n'est pas toujours conscient. Pour développer ces connaissances, il importe de les faire émerger et de les valoriser.

Pourquoi ne pas mettre à disposition des personnes une boîte à idées ?

Celle-ci peut avoir différentes utilités : récupérer des idées recettes, recueillir l'avis des personnes sur "une nouveauté" dans l'aide alimentaire, etc.

## Ecouter :

Se mettre en retrait, prendre le temps d'écouter, laisser s'exprimer les personnes accueillies pour pouvoir ensuite amorcer un dialogue. Dans certains cas, la personne venant bénéficier de l'aide alimentaire peut ne pas être en situation de disponibilité pour recevoir les messages. Elle le sera peut-être davantage à un autre moment.

Etre à l'écoute des remarques pour :

- améliorer l'adéquation entre l'aide alimentaire et les attentes des personnes, qui dépendent de multiples facteurs, sociaux, culturels, matériels : "On m'a donné de la pâte pour faire cuire des croissants mais je n'ai pas de four !" "Je ne mange pas de porc et on m'a donné des biscuits apéritifs au bacon !"
- proposer des réponses cohérentes sous forme de conseils concrets et d'astuces.
- aider la personne à trouver par elle-même les moyens et les solutions au quotidien permettant d'avoir une alimentation la mieux adaptée possible à sa situation et à ses besoins.

# Avant-propos

## Privilégier le dialogue :

Utiliser les affiches et le calendrier comme supports qui permettront de faire le premier pas pour instaurer un dialogue sur la nutrition et l'hygiène alimentaire. Le dialogue peut être amorcé, au moment opportun, en posant une question ou en interpellant les personnes accueillies à propos d'un message des affiches. Prendre le temps de discuter avec les personnes accueillies à propos d'une habitude alimentaire, d'un produit ou d'un message de l'affiche, permettra de créer les conditions pour qu'elles soient intéressées et pour qu'elles entendent les informations et recommandations.

## Adapter les messages :

### Attention à ne pas culpabiliser!

Les recommandations données sont des objectifs vers lesquels il faut tendre et non des règles ou des normes à appliquer strictement. En effet, changer ses habitudes alimentaires ne se fait pas du jour au lendemain. Les bonnes habitudes doivent aussi être valorisées afin de pouvoir plus facilement sensibiliser les personnes, sans les juger, à l'équilibre alimentaire et à l'hygiène. **Il faut également garder à l'esprit les difficultés que vivent au quotidien les personnes en situation de précarité et d'exclusion.** Bien souvent, elles sont déprimées, vivent au jour le jour, ont du mal à se projeter dans l'avenir et se désintéressent de leur santé et de leur alimentation... Il faut donc savoir être souple, adapter les messages à la situation de la personne et utiliser des mots qui font sens pour elle (par exemple : parler de plaisir de partager un repas à une personne qui n'a pas de lien familial et social, y compris dans la structure d'aide, n'est pas la meilleure façon d'amorcer le dialogue...).

### Mettre en place des actions collectives :

Toute activité organisée avec un groupe de personnes et basée sur leur participation active, permet de créer un lien social par les échanges, de valoriser les connaissances et savoir-faire. Elle leur redonnera confiance en eux et leur fera gagner en autonomie (ex. : atelier culinaire pour les hommes seuls). Tous ces éléments sont favorables à leur insertion et à leur appropriation des messages nutritionnels.

Pour favoriser l'adhésion à ces ateliers et l'intérêt des personnes accueillies, il est important d'en définir les thèmes selon leurs attentes, après les avoir consultées à ce sujet.

### Privilégier la qualité des actions

Ce guide propose une diversité de types d'actions collectives à expérimenter. Bien sûr, certaines d'entre elles nécessitent un équipement particulier et il faut pouvoir dégager du temps. À vous de proposer des actions adaptées à votre structure et à vos possibilités (mode de fonctionnement, agencement des locaux, nature des aliments distribués et degré de choix laissé aux personnes). Dans tous les cas, **c'est avant tout un état d'esprit, un climat qu'il s'agit d'instaurer, pour que chacun (bénévoles, personnes accueillies, salariés...) se sente à l'aise pour échanger.**

### Utilisation collective du calendrier

- affichage et présentation des affiches
- mise à disposition du calendrier
- discussion et animation en groupe autour des affiches
- discussion en bilatéral autour du calendrier

### Organisation d'ateliers sur des sujets spécifiques

- atelier cuisine, échange de recettes, partage d'un repas ou encore atelier petits déjeuners
- atelier de dégustation ou d'éveil sensoriel autour d'aliments à valoriser ou d'aliments souvent proposés
- discussion et animation en groupe autour du calendrier
- atelier d'information et d'échanges sur les représentations des personnes liées à l'alimentation
- atelier d'information et d'échanges sur les boissons pour valoriser l'eau
- atelier d'information et d'échanges sur les achats alimentaires, la lecture des étiquettes
- atelier d'information et d'échanges sur l'hygiène et la conservation des aliments au domicile.

# Donner envie de se mettre à table : plaisir et convivialité



Se nourrir répond à un besoin vital. Mais l'acte alimentaire ne doit pas se réduire à cette seule dimension biologique de couverture des besoins de base : le repas est un repère qui permet de rythmer la journée. C'est aussi un moment convivial ou festif, l'occasion d'échanger, de partager, de se faire plaisir et de faire plaisir aux autres. À travers l'aide alimentaire, c'est cette notion de repas, et toutes les dimensions qu'elle véhicule, qu'il s'agit de valoriser.

## Des activités qui structurent la vie

Les repas et les activités qui les entourent, en particulier leur préparation, sont des éléments qui structurent la vie des individus et celle de leur famille :

- faire ses courses,
- cuisiner,
- mettre la table, c'est être dans l'action de la vie.

### Concernant la vie de la famille :

- se lever pour préparer le petit déjeuner,
- penser au goûter, cela donne des repères aux enfants.

De même, le plaisir que peut ressentir un parent quand ses enfants apprécient un plat particulier ou une nouvelle recette, contribue à donner du sens à la vie de la famille.

Préparer le repas implique de s'organiser, de penser à l'avance et ainsi de se projeter dans l'avenir.

C'est particulièrement vrai lorsqu'on cultive des fruits et légumes de jardin (par exemple dans le cadre des actions proposées par une structure d'aide alimentaire) : on prépare aujourd'hui ce que l'on mangera demain.

## Des temps de pause dans la journée

### Les repas sont des moments qui rythment la journée :

- le petit déjeuner,
- le repas du midi,
- le repas du soir,
- et éventuellement le goûter (notamment pour les enfants).

Ces différents moments, ainsi que les étapes liées à la préparation des repas (faire les courses, cuisiner, etc.), contribuent, quand ils sont réguliers, à créer des points de repères temporels essentiels.

Par ailleurs, le repas est un moment de détente, pendant lequel on se pose, on se repose ;

**c'est pourquoi il importe de prendre le temps de manger.**

## Un plaisir pour les sens

Qu'il soit pris seul, en famille ou avec des amis, il importe de créer les conditions pour que le repas soit ou devienne un plaisir. Le goût fait partie du plaisir de manger.

**Au-delà de ce plaisir gustatif, le repas fait appel à tous les sens. Il s'apprécie aussi par :**

- les odeurs,
- les couleurs,
- l'aspect général de ce qu'il y a dans l'assiette !

**Il s'agit finalement d'entourer le repas de petites attentions :**

- mettre la table,
- s'asseoir,
- prendre le temps de déguster,
- utiliser des épices permettant de parfumer et de relever la saveur des aliments.

**S'accorder tous ces plaisirs autour du repas est une façon de penser à soi.**

## Un moment privilégié de convivialité

Le repas est aussi un plaisir quand il peut être partagé avec un parent, un ami, des voisins, ses enfants ou au sein d'une association. Cuisiner pour autrui, pouvoir exprimer ainsi son affection, son savoir-faire, inviter et offrir un repas, aussi simple soit-il, participent du plaisir de manger.

**À l'intérieur de la cellule familiale, le repas partagé est un facteur important de cohésion dans toutes les cultures. C'est le moment où :**

- la famille se réunit,
- se retrouve et peut échanger.

Les repas sont donc des moments privilégiés pour être et faire ensemble.

**Cette dimension collective est propice à l'échange, au lien social, à la convivialité, et plus largement à la fête.**

## Je n'ai pas le temps

### “Je n'ai pas que ça à penser, j'ai d'autres soucis”

Quand la personne dit qu'elle n'a pas le temps, c'est souvent parce qu'elle est submergée par ses difficultés (elle n'a pas le temps de penser au repas).

- Il faut pouvoir entendre et comprendre ces difficultés.
- Parler d'abord de plaisir avant d'évoquer les contraintes : plaisir de déguster (odeurs appétissantes...), plaisir de préparer une nouvelle recette et de la faire goûter.
- Donner envie aux personnes : idées de plats, compilation de fiches recettes, qui seront échangées, mise en place d'ateliers cuisine quand c'est possible...

### “Cuisiner, c'est compliqué, ça prend de temps”

- Montrer que préparer un repas peut être simple et ne prend pas nécessairement du temps : pointer les recettes “super faciles”, “super rapides” ou “à préparer avec des enfants” (crêpes, gâteau au yaourt, salades de fruits...).

## Je n'ai pas envie

### “Je suis trop déprimé” “Je mange ce qui me tombe sous la main”

Face aux difficultés, à la fatigue voire à la dépression, la notion de plaisir se vide de sens.

- Écouter la personne, être disponible et attentif lorsque la personne ressent le besoin de parler.
- Si cela semble possible, associer le repas à un mieux-être : “bien manger”, c'est se donner la possibilité d'aller mieux, penser à soi en positif et mettre de côté les difficultés.

## Je suis seul

### “Où est le plaisir de manger quand on est seul ?”

### “Pourquoi préparer un repas quand on n'a personne avec qui le partager”

Lorsque les relations familiales et sociales sont rompues, les dimensions de convivialité et d'échanges autour du repas sont très lointaines.

- Jouer sur les autres dimensions du repas : déguster, cuisiner pour se faire plaisir...
- Organiser des ateliers “sensoriels” : goûter, exprimer les sensations et préférences.
- Faire en sorte que la structure d'aide soit un lieu d'échanges et de convivialité, même avec peu de moyens : proposer une tasse de café à l'accueil, disposer dans la salle des calendriers et d'autres affiches, soigner la présentation des produits.
- Proposer des activités collectives qui permettent de restaurer le lien social et de valoriser les capacités des personnes : échanges de “spécialités maison”, sorties pique-nique, tables ouvertes...

## Je n'ai pas les moyens

### “... de me faire plaisir et de faire plaisir aux autres”

Le plaisir de manger n'est pas qu'une question d'argent : c'est aussi prendre le temps de se poser, s'asseoir, pouvoir échanger, jouer sur la présentation des plats ou faire une jolie table.

- Pourquoi ne pas mettre cela en pratique au sein de la structure d'aide alimentaire : nappe, fleurs, idées décorations pour les principaux jours de fêtes, présentation originale de certains produits...
- Montrer que c'est possible de concilier qualité nutritionnelle, plaisir gustatif et faible coût : présenter les aliments bénéficiant d'un très bon rapport “qualité nutritionnelle/prix”, les possibilités de faire plaisir à ses enfants en préparant des desserts à partir d'aliments de base peu coûteux... (cf. préconisation “budget”).

### “... de cuisiner. Je suis à l'hôtel, je n'ai pas de matériel pour préparer les repas”

Il faut tenir compte de la situation de la personne et adapter les produits proposés en conséquence.

Pour les personnes qui n'ont pas de matériel, penser : salades, boîtes de conserve individuelles, plats cuisinés à faire simplement réchauffer, fruits, etc.



# Donner envie de manger équilibré pour préserver sa santé



S'interroger sur ce que l'on mange pour acquérir progressivement des habitudes alimentaires conformes aux recommandations nutritionnelles est un excellent moyen de prendre sa santé en main. Il est possible de concilier alimentation, plaisir et santé. Chaque groupe d'aliments a sa place dans l'alimentation journalière d'une personne. Il s'agit surtout de favoriser la variété et l'équilibre.

S'il est recommandé de privilégier la consommation de certains aliments et de limiter celle d'autres aliments, il n'est pas question d'en interdire.

Les recommandations de ce guide sont conformes à celles du Programme National Nutrition Santé. Elles sont valables pour tout le monde, excepté les enfants de 0 à 3 ans et les personnes devant suivre un régime particulier, prescrit par un médecin.

## Féculents

### Cette famille regroupe :

- les produits céréaliers raffinés : riz, semoule, blé, pâtes, farine, pain blanc, céréales du petit déjeuner.
- les produits céréaliers complets (de couleur brune) : pain complet, riz complet...
- les légumes secs : pois chiches, pois cassés, flageolets, lentilles, haricots blancs et rouges, fèves...
- les pommes de terre, le manioc et le tapioca.

### Intérêts nutritionnels :

Du fait de leur richesse en **amidon**, la consommation de féculents en quantité suffisante permet d'atteindre un bon équilibre entre protéines, glucides et lipides.

- Par rapport aux céréales raffinées, les céréales complètes et les légumes secs contiennent davantage de fibres, minéraux et vitamines.
- La pomme de terre et le manioc sont, quant à eux, des sources non négligeables de vitamine C.

### Recommandations et repères de consommation

**Consommer des féculents à chaque repas**, en alternant les différentes sources. Contrairement aux idées reçues, manger des féculents à sa faim mais sans excès ne fait pas grossir, si on garde la main légère sur les matières grasses qui les accompagnent.

Il est conseillé **de consommer le plus souvent possible**, ne serait-ce qu'en petite quantité, **des aliments céréaliers complets ou des légumes secs**. L'association céréales/légumes secs peut de temps en temps remplacer la viande.



## Fruits et légumes

Cette famille regroupe :

- **toutes les formes de fruits :**

frais, surgelés, en conserve, crus ou cuits, nature ou préparés (compotes, jus de fruits 100 % pur jus...).

- **toutes les formes de légumes :**

frais, surgelés, en conserve, sous vide, déshydratés, crus ou cuits, nature ou préparés (soupes, purées, gratins, mélanges de légumes...).

**Intérêts nutritionnels :**

- Ces aliments sont riches en **fibres, minéraux et vitamines** (vitamine C en particulier).
- Riches en eau, ils sont peu caloriques.

Pour ces différentes raisons, ils jouent un rôle positif dans la prévention de l'obésité, du diabète, des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

### Recommandations et repères de consommation

**Augmenter la consommation de fruits et de légumes** sous toutes leurs formes pour atteindre une consommation **d'au moins 5 fruits et légumes par jour**.

**Varié** autant que possible la nature des fruits et légumes proposés et consommés.

**Quelques exemples pour atteindre 5 fruits et légumes par jour :**

- ▶ 1 jus de fruits (100 % pur jus) le matin, 1 crudité à midi, 1 fruit l'après-midi, 1 assiette de soupe et 1 compote le soir.
- ▶ 1 fruit cru le matin, 1 crudité et 1 part de fruits en conserve à midi, 1 plat à base de légumes cuits et 1 fruit, le soir.
- ▶ 1 compote le matin, 1 part de légumes cuits et 1 fruit cru le midi, 1 verre de jus de fruits (100 % pur jus) au goûter, 1 potage le soir.

... autant de possibilités à trouver en fonction des aliments disponibles et des goûts de chacun !

## Viandes, produits de la pêche et œufs

Cette famille regroupe :

- les viandes et volailles, les œufs, le poisson, les autres produits de la pêche et les charcuteries.

**Caractéristiques nutritionnelles :**

Ils apportent des **protéines** d'excellente qualité, des **vitamines et des minéraux**, notamment du **fer** très bien assimilé par l'organisme.

- La graisse des viandes et des charcuteries contient des acides gras saturés qui constituent un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires quand ils sont apportés en trop grande quantité.
- La graisse des poissons est riche en **acides gras essentiels**, protecteurs vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires. C'est également une excellente source de **vitamine D**, essentielle à la santé des os.

### Recommandations et repères de consommation

**Consommer de la viande, des œufs ou du poisson, 1 fois par jour, 2 fois maximum.** (ne pas oublier de compter les entrées)  
**Consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.**

**POISSON :**

- Favoriser les poissons gras (sardine, hareng, thon, maquereau, saumon...).
- Modérer la consommation du poisson pané et des croquettes de poisson.

**VIANDES ET VOLAILLES :**

- Favoriser les viandes maigres (filets de volaille ou de porc, lapin, jambon, abats...).

**CHARCUTERIES :**

- Modérer la consommation des charcuteries, notamment les plus grasses (saucissons, saucisses, rillettes, pâtés...).

**OEUFS :**

- Les œufs, comme le poisson, peuvent remplacer la viande, de même que l'association céréales/légumes secs dans un même plat (riz/haricots rouges, pain/lentilles, semoule/pois chiches...).

Donner envie  
de manger  
équilibré pour  
**préserver**  
**sa santé**



## Produits laitiers

### Cette famille regroupe :

- le lait
- les yaourts et les laits fermentés
- le fromage blanc et les petits-suisses
- les desserts lactés
- les fromages

### Caractéristiques nutritionnelles :

Ils constituent une bonne source de **calcium**, primordial pour la santé des os.

Cependant, la plupart des fromages et les laitages riches en graisses contiennent aussi une quantité importante d'acides gras saturés, qui, consommés en excès, sont impliqués dans les maladies cardio-vasculaires.

### Recommandations et repères de consommation

Il est conseillé de **consommer 3 produits laitiers par jour**.

**Privilégier les moins gras** : lait 1/2 écrémé, yaourt, petits-suisses et fromage blanc (0 à 20 % MG).

**Quelques exemples pour consommer 3 produits laitiers par jour :**

- ▶ 1 verre de lait le matin, 1 laitage le midi, 1 plat à base de lait le soir (flan de légumes...)
- ▶ 1 bol de lait chaud (nature ou avec café ou chocolat) au petit déjeuner, 1 yaourt au goûter et 1 plat contenant du fromage râpé le soir (gratin, pâtes au fromage...)
- ▶ 1 laitage le matin, 1 plat contenant du lait le midi, un morceau de fromage le soir.

## Graisses et matières grasses

### Cette famille regroupe :

- les matières grasses d'origine animale : beurre, crème fraîche, saindoux,
- les matières grasses d'origine végétale : huiles, margarines (molles en barquette), mayonnaise et assaisonnements.

### Caractéristiques nutritionnelles :

- Quelle que soit leur nature, les graisses apportent des vitamines spécifiques (**vitamine A** dans les graisses animales et **vitamine E** dans les graisses végétales) mais sont toutes très caloriques. Une trop forte consommation de graisses favorise la prise de poids et les maladies associées.
- **Les matières grasses animales** présentent l'inconvénient d'être riches en acides gras saturés, qui, consommés en excès, favorisent l'apparition de maladies cardio-vasculaires.
- **Les matières grasses végétales** sont des sources intéressantes d'**acides gras insaturés**, protecteurs vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires.

### Recommandations

Il est conseillé de **limiter l'ensemble des apports en matières grasses**.

#### Graisses cachées :

- Modérer la consommation des plats cuisinés les plus riches en graisses (quiches, tartes salées, feuilletés, friands...), de même que celle des chips et des amuse-gueule pour l'apéritif (biscuits salés, cacahuètes...), également très riches en graisses et en sel.

#### Graisses ajoutées :

- Privilégier les modes de cuisson les moins gras (vapeur, poché, grillé, au four).
- Retrouver la saveur des aliments en évitant de les surcharger de sauces.
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles et margarines molles), ce qui n'empêche pas de profiter du beurre sur les tartines de temps en temps.

## Produits sucrés

### Cette famille regroupe :

- Le sucre et les sucreries : confiture, miel, sirops, bonbons...
- Les boissons sucrées : sodas, boissons aux fruits et "nectars" de fruits.
- Les aliments riches en sucres et en graisses à la fois : gâteaux, chocolat, barres chocolatées, pâtes à tartiner, pâtisseries, crèmes glacées, biscuits, viennoiseries...

### Caractéristiques nutritionnelles :

Outre leur forte teneur en sucres et, pour un certain nombre d'entre eux, en graisses, la plupart de ces aliments sont des sources de "calories vides" : ils n'apportent pratiquement que des calories (facilement stockées par l'organisme sous forme de graisse) et pas, ou très peu, de vitamines, minéraux ou fibres.

### Recommandations

Il est conseillé de **limiter la consommation des boissons et des aliments sucrés**. Aliments-plaisir par excellence, il s'agit de les consommer de temps en temps et en petite quantité.

## Sel

### Cela concerne :

- le sel ajouté dans les aliments, lors de la cuisson ou en assaisonnement ;
- les aliments très salés (certains fromages et charcuteries, produits apéritifs, etc.).

### Recommandations

Il est conseillé de **privilégier le sel iodé** (lire l'étiquette) et de **modérer la consommation de sel**, en évitant de resaler avant de goûter, en réduisant l'ajout de sel dans l'eau de cuisson et en limitant la consommation des aliments très salés.

## Fruits et légumes

### “Je ne suis pas attiré par les fruits ou les légumes de l'aide alimentaire”

- Veiller à la présentation des fruits et légumes frais distribués : retirer les fruits et légumes abîmés ; les sortir de leur conditionnement, les présenter dans des corbeilles...

### “Je ne connais pas ces légumes ; je ne sais pas comment les cuisiner”

- Accompagner les légumes de recettes variées pour expliquer comment les préparer.

### “Ce sont toujours les mêmes fruits et légumes qui sont donnés ; je n'ai plus d'idée pour les préparer...”

- Organiser, si possible, un poste de préparation culinaire où des recettes seront préparées et expliquées en direct.

### “Je n'aime pas les légumes”

- Accroître la variété des fruits et légumes proposés pour permettre aux personnes accueillies d'en trouver à leur goût.

- Donner des idées de préparation des légumes : mélanges légumes/riz, légumes/pâtes, gratins, flans, potages, purées ou salades composées.

- Présenter différentes façons d'agrémenter (épices, ail...) et de cuisiner les conserves de légumes.

### “Je préfère ne pas prendre de fruits et de légumes parce qu'ils ne se gardent pas et que je suis obligé de les jeter”

- Adapter la quantité de fruits ou légumes frais donnée à la taille de la famille.
- Indiquer des recettes pour utiliser les fruits trop mûrs (confitures, pâtes de fruits, compotes) ou des légumes abîmés (potages, sauce tomate, etc.).
- Proposer des fruits et légumes en conserve.

### “Ces fruits sont beaucoup trop gros pour mon enfant”

- Suggérer de partager les gros fruits (pommes, bananes, oranges, poires...) avec les enfants ou de les préparer en salade de fruits.

## Féculents

### “C'est monotone de toujours manger des pâtes ou du riz...”

- Donner des idées pour alterner riz, pâtes, pommes de terre, semoule, blé concassé en variant les façons de les accommoder : mélangés à des légumes, agrémentés d'épices, de sauces à base de tomate (concentrés, coulis, etc.).

### “Je ne sais pas préparer les légumes secs”

- Valoriser et montrer comment cuisiner les légumes secs. Rappeler qu'ils peuvent aussi constituer de délicieuses entrées (pois chiches froids au cumin, lentilles en salade avec oignons émincés) et proposer d'autres idées d'utilisation (poignée de légumes secs dans la soupe, mélange haricots verts/ flageolets ; soupe de pois cassés...).

- Rappeler qu'un plat associant un légume sec à un produit céréalière (pain, pâtes, riz...) offre des protéines d'aussi bonne qualité que la viande et revient moins cher (cf. préconisation “alimentation équilibrée/santé”).

## Viandes, produits de la pêche et œufs

**“Il n’y a pas assez de viande dans l’aide alimentaire”**

**“Un repas sans viande, ce n’est pas un vrai repas”**

- Rappeler qu’il suffit de manger de la viande, du poisson ou des œufs 1 seule fois par jour, et 2 fois maximum. D’ailleurs, d’après les recommandations, c’est plutôt un repas sans fruit ni légumes qui n’est pas un vrai repas...

**“Je ne veux pas de cette viande : elle n’est pas halal”**

- Proposer des alternatives à la viande : le poisson, les œufs, le mélange céréales/légumes secs (cf. préconisation “alimentation équilibrée/santé”).

**“Le poisson, c’est difficile à préparer...”**

- Rappeler que les formes de poisson les plus faciles à trouver dans le commerce, et souvent les moins chères, sont déjà prêtes à consommer (conserves, filets surgelés, etc.).

**“Je n’aime pas le poisson”**

- Présenter la variété des poissons et produits de la pêche et proposer diverses recettes pour aider les personnes à aimer ou faire aimer le poisson : gratins, paëlla, papillotes, court-bouillon....

## Produits laitiers

**“Je n’aime pas le lait”**

- Valoriser la variété des produits laitiers (lait nature, yaourts, en pot ou à boire, fromage blanc sucré ou salé) et toutes les façons de les préparer ou de les consommer : en dessert (flan, clafoutis, entremets), en entrée (concombre au yaourt), en plat (gratin ou flan salé).

## Matières grasses ajoutées

**“C’est difficile de savoir si un aliment est gras ou pas”**

- Mettre en place un atelier sur les “graisses cachées”, en partant de la lecture des étiquettes et, éventuellement, d’une table de composition des aliments ou avec l’aide d’une diététicienne.

## Produits sucrés

**“Les enfants adorent toutes les sucreries, surtout celles montrées dans les publicités, et j’ai envie de leur faire plaisir...”**

- Expliquer que ce type d’aliments est conciliable avec un bon équilibre nutritionnel s’il reste occasionnel et festif.
- Présenter des goûters intéressants d’un point de vue nutritionnel et économique :
  - pain + carré chocolat + verre de lait
  - fromage blanc + morceaux de banane ;
  - biscotte + petit morceau de fromage + raisins secs.
- Présenter des recettes simples et peu coûteuses de desserts pour faire plaisir aux petits comme aux grands (crêpes, tartes...).
- Proposer un atelier “desserts à base de fruits” : compotes, salades de fruits à base de fruits frais et en conserve, brochettes de fruits, etc.

# Donner envie de **boire** de **l'eau**



L'eau est la seule boisson strictement indispensable à l'organisme. Elle est aussi une source intéressante d'éléments minéraux (calcium, magnésium, sodium, potassium...), sans apporter aucune calorie. Sa composition en minéraux varie selon sa nature (eau "du robinet", "minérale", "de source") et son origine géographique.

## Les besoins en eau

- Pour compenser les 2,5 litres d'eau que le corps humain d'un adulte élimine en moyenne chaque jour (par les urines, la respiration, la transpiration, etc.), il est conseillé de boire environ 1,5 litre d'eau par jour, soit l'équivalent de 8 à 10 verres. Cette quantité d'eau de boisson complète l'eau apportée par les aliments.
- Les besoins en eau varient en fonction de l'âge et de l'état physiologique : ils sont plus importants chez le nourrisson, la personne âgée, la femme enceinte et allaitante.
- Ils augmentent aussi dans certains cas (fièvre, sport intensif, fortes chaleurs).



## L'eau du robinet

- En France, toutes les eaux destinées à la consommation répondent à des critères de qualité microbiologique, physico-chimique et gustatif très stricts, fixés par les pouvoirs publics.
- L'eau du robinet doit être toujours limpide et claire et ne présenter aucune odeur ou saveur désagréable.

### Recommandations

#### De l'eau à volonté !

Privilégier l'eau, seule boisson indispensable et peu coûteuse : à table (à la place de toute autre boisson) et pour se désaltérer, à tout moment en dehors des repas.

Pour donner aux enfants et "re" donner aux adultes, l'habitude de boire de l'eau régulièrement, il est essentiel de faciliter l'accès à des points d'eau (robinets, fontaines, bouteilles d'eau) dans tous les lieux collectifs.

Les autres boissons, alcoolisées ou sucrées, doivent être considérées comme des "aliments plaisir" à consommer de temps en temps et en quantité modérée.

**Privilégier l'eau du robinet** : une eau de qualité, très peu coûteuse !

#### 1 verre\* (150 ml) :

- ▶ d'eau du robinet ≈ 0,0002 €
- ▶ d'eau de source ≈ 0,02 € : 100 fois plus cher !
- ▶ de sirop + eau robinet ≈ 0,03 €
- ▶ de soda au cola ≈ 0,09 €
- ▶ de nectar d'orange ≈ 0,09 €.

\* Tous les prix indiqués sont des moyennes nationales

## "Je ne pense pas à boire de l'eau"

Valoriser l'eau et donner envie d'en boire sur le lieu d'aide alimentaire :

- Proposer des verres d'eau à l'accueil.
- Laisser de l'eau en accès libre et mettre à disposition des gobelets jetables.

## "Je n'aime pas l'eau"

- Organiser des ateliers de dégustation d'eau et donner des alternatives à la consommation d'eau nature : tisanes, infusions, bouillons de légumes, eaux aromatisées "maison".

## "Mes enfants n'aiment pas l'eau nature. Ils préfèrent le sirop ou les boissons sucrées"

- Sans les diaboliser, conseiller de réserver les boissons sucrées à des petits plaisirs occasionnels et en petite quantité, au même titre que les bonbons.
- Rappeler qu'il est primordial d'habituer les enfants dès le plus jeune âge à ne boire que de l'eau à table, et pour étancher leur soif en dehors des repas.

## "L'eau du robinet n'est pas bonne et l'eau en bouteille coûte cher"

- Rappeler que la qualité de l'eau du robinet est très bien contrôlée en France et pointer son grand avantage économique.
- Créer une affiche d'information sur l'eau, à disposer près du point d'eau.

# Donner des clefs pour concilier équilibre alimentaire et petit budget



Nos préférences alimentaires sont souvent inconscientes et dépendent de nombreux facteurs, biologiques, socioculturels, psychologiques, économiques... Le goût des aliments, la volonté de se faire plaisir et de faire plaisir, le côté pratique de certains produits et le désir d'avoir une alimentation favorable à la santé, sont des facteurs déterminants dans les choix alimentaires. Cependant, le prix des aliments est également décisif. Il est plus difficile pour une personne en situation de précarité d'équilibrer son alimentation à cause des nombreuses contraintes quotidiennes, financières, matérielles, psychologiques et parfois de santé, associées à cette précarité.

## Veiller à l'équilibre entre les groupes d'aliments

Les différents groupes d'aliments ne contribuent pas de façon équivalente à l'apport calorique global, ni au budget consacré à l'alimentation. Certains aliments, tels que les fruits et légumes, coûtent relativement cher par rapport aux calories qu'ils apportent, alors que d'autres aliments, tels que les matières grasses, apportent beaucoup de calories pour pas cher. Ainsi, dans l'alimentation consommée en moyenne par les adultes en France :

- les viandes et les produits de la pêche sont, avec les fruits et les légumes, les **sources de calories les plus chères**. Ces deux groupes d'aliments mobilisent ensemble les 2/3 du budget alimentaire mais contribuent pour 1/3 seulement à l'apport calorique global;
- viennent ensuite les produits laitiers, pour lesquels il existe un équilibre entre dépense budgétaire et apport calorique;
- puis les féculents, qui apportent proportionnellement 2 fois plus de calories qu'ils ne coûtent;
- et enfin les produits sucrés et les matières grasses ajoutées, qui sont les **sources d'énergie les moins chères**.

Cette hiérarchie entre les groupes d'aliments permet en partie de comprendre pourquoi la contrainte de budget oriente souvent les choix alimentaires vers des aliments de moindre qualité nutritionnelle, riches en calories, en sucres et en graisses. Il y a une logique économique à les choisir préférentiellement aux fruits et légumes, pour avoir un apport calorique suffisant, quand on est soumis à une forte contrainte budgétaire.

Pour que l'augmentation de la consommation de fruits et de légumes, conseillée pour préserver sa santé (cf. préconisation "santé/alimentation"), n'entraîne pas d'augmentation des dépenses alimentaires, il est important de l'accompagner des autres recommandations de ce guide. Notamment, il sera intéressant, sur le plan économique mais aussi nutritionnel, de ne consommer qu'une seule fois par jour un aliment du groupe "viandes, produits de la pêche ou œufs" ou encore, de penser certains jours à remplacer la viande ou le poisson par des œufs, ou par l'association de céréales avec des légumes secs.



## Donner la priorité aux aliments de bon rapport “qualité nutritionnelle / prix”

Dans chaque groupe d'aliments, certains produits apportent beaucoup de nutriments essentiels comparativement à leur prix et à leur valeur calorique. Ces aliments présentés ci-après ont un bon, voire très bon, rapport qualité/prix en comparaison avec d'autres aliments du même groupe ; c'est pourquoi il est intéressant de les privilégier à chaque fois que c'est possible.

### Féculents

Atout budget.

#### Rapport “qualité nutritionnelle / prix”

- **Bon** : tous les féculents (pain, pâtes, riz, légumes secs, pommes de terre).
- **Très bon** : farine, légumes secs achetés secs, pain complet, biscottes, purée en flocons.

### Fruits et légumes

Globalement cher (plus ou moins selon les types).

#### Rapport “qualité nutritionnelle / prix”

- **Bon** : fruits et légumes en conserve et surgelés, soupes maison et du commerce, certains fruits et légumes frais selon la saison (toujours vérifier les prix).
- **Très bon** : carottes, choux, macédoine de légumes, tomates pelées en conserve, concentré de tomate, jus de fruits 100 % pur jus 1<sup>er</sup> prix, (notamment ceux à base de concentré), soupes lyophilisées à teneur garantie en vitamines, fruits secs (pruneaux, raisins secs).

### Matières grasses

Pour mieux concilier équilibre et petit budget : favoriser les matières grasses végétales.

#### Rapport “qualité nutritionnelle / prix”

- **Bon** : huiles de tournesol, de soja, margarine en barquette.
- **Très bon** : huile de colza.

### Viandes, produits de la pêche et œufs

Globalement cher (plus ou moins selon les types). Pour concilier au mieux équilibre et petit budget : en consommer 1 fois par jour suffit.

#### Rapport “qualité nutritionnelle / prix”

- **Bon** : œufs, abats, volailles, jambon, steak haché, poissons en conserve et surgelés.
- **Très bon** : foie de génisse ou foies de volaille (2 à 3 fois par mois maximum), sardines en boîte, mélanges de fruits de mer surgelés 1<sup>er</sup> prix.

### Produits laitiers

Atout budget. Pour concilier au mieux équilibre et petit budget : consommer du fromage au maximum 1 fois par jour.

#### Rapport “qualité nutritionnelle / prix”

- **Bon** : lait, yaourts, fromage blanc et petits-suisseurs 20% MG, emmenthal.
- **Très bon** : lait UHT 1/2 écrémé 1<sup>er</sup> prix, lait écrémé en poudre, yaourts nature ou aromatisés.

### Produits sucrés ou gras et sucrés

Pour concilier au mieux plaisir, équilibre et petit budget, il est possible de privilégier, sans excès :

- les fruits secs ou le chocolat à croquer à la place des bonbons ou sucreries ;
- le chocolat en poudre à la place du sirop ou du sucre.

### “Le pain, ce n’est pas si bon marché”

- Le pain est l’aliment de base “par excellence”. Il peut cependant sembler cher, d’autant plus qu’il ne se conserve pas toujours très bien. Les biscottes peuvent être, dans ce cas, une alternative économique intéressante.

### “Le pain complet, le riz complet, c’est trop cher”

- Contrairement à ce qu’on pourrait penser, le pain complet et le riz complet ont un très bon rapport “qualité nutritionnelle / prix” car ils apportent une quantité importante de nutriments essentiels par rapport au pain blanc et au riz blanc.

- Même en petite quantité, les aliments complets sont intéressants : 1 tranche de pain complet le matin ; 1 poignée de riz brun dans le riz blanc, etc.

### “Les fruits et légumes, ça coûte trop cher”

- Rappeler qu’il existe des fruits et des légumes de bon rapport qualité nutritionnelle / prix, notamment en conserve (cf. préconisation “budget”).

### “Avec les fruits et les légumes, on gaspille trop”

- Penser aux fruits et légumes surgelés et en conserve pour éviter le gaspillage. Pour les achats de fruits et légumes frais, acheter en quantité adaptée au nombre de personnes dans la famille.

### “Cuisiner avec des aliments frais ça revient cher”

- Rappeler qu’il n’est pas nécessaire de cuisiner uniquement avec des aliments frais. Les conserves et les surgelés sont très bien adaptés et leur conditionnement, modulable selon le nombre de personnes, permet d’éviter le gaspillage. Dans certains cas (personnes seules, manque de matériel, etc.), les produits “tout prêts” peuvent également paraître mieux adaptés et représenter une garantie de ne pas gaspiller (goût standardisé, quantités calibrées).

### Je n’ai pas les moyens de manger de la viande tous les jours”

- La viande n’est pas tous les jours indispensable. Rappeler que le poisson ou les œufs peuvent remplacer la viande, de même que l’association de céréales et de légumes secs dans un même plat (cf. préconisation “santé/alimentation”).

### “Je préfère le poisson pané et c’est moins cher”

- C’est vrai, les poissons panés et en croquettes sont parmi les moins chers des poissons, mais ils ne sont pas aussi bons pour la santé que les autres formes de poisson, à cause de leur mode de cuisson trop gras. Rappeler qu’il existe des poissons de très bon rapport qualité nutritionnelle / prix (cf. préconisation “budget”).

## “L'aide alimentaire ne suffit pas. Souvent, c'est difficile d'y arriver : acheter des aliments bons et nourrissants dans le commerce revient cher”

- Valoriser les produits de base (œufs, farine, pâtes, riz, semoule, légumes secs, lait, yaourt nature...) relativement bon marché dans le commerce : affiches sur le lieu d'aide alimentaire, recettes...

- Proposer un atelier collectif (si possible avec une diététicienne ou une conseillère en économie sociale et familiale) sur les achats alimentaires pour permettre aux personnes de dialoguer et d'échanger des astuces :

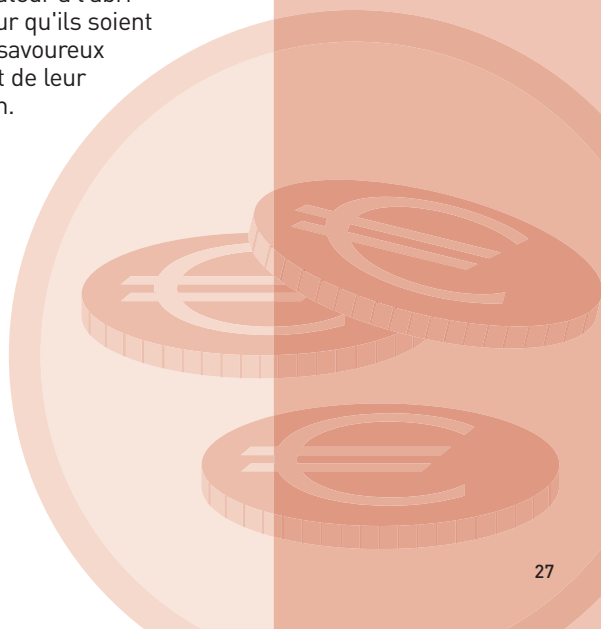
- lieux de vente bon marché selon les endroits, les moyens de locomotion, le type de produits ;
- aliments de bon rapport qualité nutritionnelle / prix ;
- éviter les “pièges” au supermarché (penser à bien comparer les prix au kilo, vérifier les dates limites sur les produits en promotion) et au marché (les rabais de fin de marché peuvent être intéressants mais peuvent aussi inciter à acheter en trop grande quantité) ;
- aider à comprendre et prendre du recul par rapport aux messages publicitaires.

## “Souvent, je suis à court d'idées pour utiliser les restes”

- Recenser, expérimenter et mettre à disposition des idées de recettes à partir des restes :
  - restes de viandes : salades composées, tartes salées, hachis Parmentier, légumes farcis ;
  - restes de légumes ou de féculents : gratins, potages... ;
  - restes de pain : pain perdu, pudding...

## “Je trouve que les plats préparés à base de restes sont moins bons”

- Rappeler qu'il est essentiel de conserver les restes dans de bonnes conditions (1 ou 2 jours au réfrigérateur à l'abri de l'air) pour qu'ils soient tendres et savoureux au moment de leur réutilisation.



# Donner des clefs pour être attentif à l'hygiène



En plus des différentes précautions à prendre sur le lieu d'aide alimentaire pour respecter les règles d'hygiène, il importe de bien informer les personnes accueillies dans les structures d'aide alimentaire de quelques principes de base permettant de préserver la qualité des aliments au cours de l'approvisionnement, de la préparation et de la consommation alimentaire.

## Être vigilant à l'égard des dates de consommation

### ● Comprendre leur signification

#### - **DLC (date limite de consommation) :** "à consommer jusqu'au..."

Il s'agit d'une date limite impérative de consommation à ne dépasser sous aucun prétexte en respectant la température de conservation indiquée. En général, cette date concerne les produits frais à conserver au réfrigérateur.

#### - **DLUO (date limite d'utilisation optimale) :** "à consommer de préférence avant le..."

Il s'agit d'une date conseillée garantissant les qualités naturelles du produit (saveur, apparence, texture, odeur...). En général, cette date est apposée sur les produits surgelés et sur les produits "d'épicerie" tels que les conserves, jus de fruits et autres produits stérilisés, produits secs (biscuits, pâtes, légumes secs, aliments déshydratés...). Le produit dont cette date est dépassée peut être consommé à condition de vérifier auparavant la bonne tenue de l'emballage. Toutefois, son goût et sa texture peuvent avoir été altérés.

Pour distribuer des produits dont la DLUO est dépassée dans l'aide alimentaire il importe de bien expliquer le sens de ces dates, de goûter les produits avant de les mettre à disposition pour s'assurer de leur appétence et de les laisser au libre choix des personnes qui pourront ainsi, en toute connaissance de cause, prendre la décision de les consommer ou non.

## Respecter la chaîne du froid

Pour que les produits gardent toutes leurs propriétés sanitaires, nutritionnelles et gustatives, il faut impérativement respecter la chaîne du froid.

### ● Le transport

Pour le respect de la chaîne du froid, le temps de transport doit être le plus court possible. Il est indispensable d'avoir un sac isotherme pour les surgelés. Cela peut également être recommandé pour transporter les produits frais si le temps de trajet jusqu'au logement est long (transports en commun, éloignement géographique du lieu d'aide alimentaire en milieu rural...) ou lorsqu'il fait très chaud.

### ● Les produits frais

Aliments à toujours conserver au réfrigérateur : œufs, boissons, crème fraîche, beurre, sauces, lait et produits laitiers, fromages, pâtisseries, poissons, viandes, volaille, charcuterie, plats cuisinés et salades composées.

## Précautions à prendre

- Bien respecter la température de conservation inscrite sur l'emballage.
- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement.
- Vérifier qu'il n'y a pas de "produits oubliés" qui commenceraient à s'abîmer dans un coin du réfrigérateur.
- Toute portion non consommée du repas peut être conservée 24 à 48 h dans le réfrigérateur à condition d'être bien emballée.

### ● Les surgelés

La surgélation permet de conserver les produits de plusieurs semaines à plusieurs mois dans un congélateur à condition qu'ils restent toujours à une température de  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Un aliment surgelé peut être entreposé au maximum :

- 24 h dans un réfrigérateur ;
- 3 jours dans le compartiment à glaçons ou "freezer" (lire la notice d'emballage) ;
- plusieurs mois dans un congélateur.

## Précautions à prendre

### Par les bénévoles sur le lieu d'aide alimentaire

- Vérifier que les surgelés sont donnés à la bonne température :  $-18^{\circ}\text{C}$ .
- Vérifier le bon état de l'emballage : il ne doit présenter aucune trace d'humidité, de givre, de coulure ou de déchirure et doit être hermétiquement fermé.
- Les produits de petite taille (petits pois, pommes de terre en cubes, macédoine) doivent cliqueter lorsqu'on secoue la boîte. S'ils sont pris dans la masse, c'est qu'ils ont été décongelés et recongelés.

### Par les personnes accueillies

- Prendre les surgelés en dernier, et les placer systématiquement dans un sac isotherme.
- Rentrer chez soi rapidement et les entreposer sans attendre dans un congélateur.

### ● La décongélation

Trois techniques pour décongeler en préservant la qualité sanitaire des aliments :

- Sortir le produit du congélateur et le cuire aussitôt ;
- Placer le plat dans la partie la moins froide du réfrigérateur et attendre la décongélation pour l'utiliser ;
- Décongeler dans un four à micro-ondes (position décongélation).

**Un aliment décongelé ne doit jamais être recongelé.**

# Donner des clefs pour être attentif à l'hygiène



## Veiller à l'hygiène des mains

Rappeler par des affichettes et symboles visuels judicieusement placés que se laver les mains est indispensable :

- au moment de la préparation des repas
- au moment de passer à table
- à la sortie des toilettes

## Vérifier l'état de l'emballage

- Ne pas consommer de boîtes bombées.
- Dans le cas d'une légère détérioration de l'emballage (conserves, surgelés), être vigilant à l'aspect du produit lors de son ouverture (absence de mauvaises odeurs, modification de la texture)
- En cas de doute, il est plus prudent de ne pas consommer le produit.

### “Je n’ai pas de congélateur, j’ai seulement un réfrigérateur”

- Bien informer sur la conduite à tenir avec les aliments surgelés, selon l’équipement ménager (cf. préconisation “hygiène”).

### “Je n’ai pas pris de sac isotherme”

- Rappeler l’importance du maintien d’une basse température entre le lieu d’aide alimentaire et la maison.
- Proposer des sacs isothermes aux nouveaux venus et conditionner, par exemple l’obtention de surgelés à la possession de ce sac.

### “Certaines boîtes de conserve données à l’aide alimentaire sont cabossées, je peux les utiliser quand même ?”

- Rassurer la personne en lui expliquant que toute boîte donnée par la banque alimentaire, qu’elle présente un choc ou qu’elle n’ait pas d’étiquette, a été contrôlée.

### “Je ne veux pas prendre ces produits : ils sont périmés”

- Distribuer des produits dont la DLUO est dépassée peut accentuer le sentiment d’exclusion et de dévalorisation des personnes reçues, d’où l’importance de :
  - Toujours laisser ces produits en libre-service sans obliger les personnes à les prendre.
  - Mettre à disposition avec ces conserves un système de fiche de dégustation dont la méthode sera très clairement présentée aux personnes : un groupe de bénévoles associant éventuellement des personnes accueillies goûte systématiquement un produit de chaque lot et remplit une fiche de dégustation sur la qualité sensorielle de l’aliment.

### ...”La date limite de consommation est aujourd’hui”

- Prendre le temps d’expliquer qu’un produit alimentaire peut sans aucun problème être consommé le dernier jour de sa date limite de consommation (DLC) à condition de vérifier le bon état de l’emballage et de bien le faire cuire s’il s’agit de viande.

# Femmes enceintes

Manger pour deux ne signifie pas manger 2 fois plus, mais 2 fois mieux. Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels sont peu modifiés au cours de la grossesse. Dans la plupart des cas, la grossesse ne nécessite donc pas de régime alimentaire spécifique. Les recommandations sont les mêmes que celles présentées dans la préconisation « Donner envie de manger équilibré pour préserver sa santé » p 16 à 21

Les femmes sont en général, plus attentives à leur corps et à leur santé quand elles sont enceintes. La grossesse est donc un moment privilégié pour parler d'alimentation avec elles, leur expliquer ces recommandations et voir comment elles pourraient les mettre en pratique.

**Plus que d'habitude encore, l'eau est la seule boisson indispensable !**

Les femmes enceintes ont besoin de boire beaucoup, 1,5 à 2 litres d'eau par jour, au moins.

#### **Privilégier l'eau du robinet**

- qui présente un excellent rapport qualité/prix. Telle quelle ou aromatisée, en tisane ou en bouillon, elle prévient la déshydratation.

#### **Ne boire aucune boisson alcoolisée**

- Dès le début de grossesse, une consommation d'alcool, même à faible dose, nuit à la santé du futur enfant.

**Face à un problème d'alcool, contactez ou orientez vers :**

**Drogues, Alcool, Tabac Info Service : n°113 (appel anonyme et gratuit)" ou [www.anpa.asso.fr](http://www.anpa.asso.fr)**



**Sur le lieu d'aide alimentaire, comme à la maison, se montrer particulièrement vigilant vis à vis des aliments crus.**

Pour éviter les risques, plus graves en période de grossesse, d'intoxication alimentaire ou de maladies transmises par les aliments (listériose, toxoplasmose), il est primordial de :

- **manger uniquement des fruits et légumes lavés ou épluchés très soigneusement, et de la viande ou du poisson bien cuits.**
- **bien nettoyer et désinfecter le réfrigérateur et veiller à la température de conservation des aliments** (voir préconisation « donner des clefs pour être attentif à l'hygiène p 28 à 31).

#### **Ne pas consommer :**

- de coquillages et certains autres produits de la mer crus (moules, surimi, poissons crus ou fumés, etc.),
- de viandes crues ni de charcuterie (sauf celles en conserve ou sous-vide),
- de fromages ou autres produits laitiers au lait cru.

## **Alimentation et allaitement...**

Toutes les femmes ont un lait de bonne qualité et peuvent allaiter, sauf celles contaminées par le VIH et/ou les virus des hépatites qui ne doivent pas allaiter car leur lait est porteur du virus.

Économique, hygiénique et pratique, le lait maternel est, sur le plan nutritionnel, l'aliment idéal pour un bébé.

- **En matière d'alimentation, les recommandations sont les mêmes pendant l'allaitement que pendant la grossesse.**

**Prise de poids, nausées, constipation... que répondre aux interrogations des femmes enceintes ?**

**Les Centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI)** sont les plus à même pour suivre les femmes enceintes. Incitez-les à s'y rendre.

#### **Quelques réponses de bon sens :**

- La prise de poids ne démarre pas nécessairement dès le début de la grossesse mais elle doit être régulière par la suite. Il n'y a pas de prise de poids idéale, la moyenne varie de 9 à 13 kg.
- Pour amoindrir nausées, difficultés à digérer, acidités et brûlures d'estomac, éviter les plats gras et les odeurs de cuisine, ne pas sauter de repas, mais fractionner son alimentation en mangeant de plus petites quantités plus souvent.
- Boire beaucoup d'eau, faire un peu d'exercice, consommer des aliments riches en fibres comme les légumes ou les fruits secs permet de remédier à la constipation.
- Éviter toute prise de médicaments ou de compléments alimentaires (vitamines, minéraux) sans avis et contrôle médical.

**En revanche, il est important de prendre les vitamines (acide folique, vitamine D) et les minéraux (fer) prescrits par les médecins pour répondre aux besoins spécifiques de la grossesse.**

# Obésité\*

**Les personnes de faible niveau socio-économique sont davantage touchées que les autres par l'obésité. Des raisons multiples...**

Les contraintes budgétaires orientent les choix vers des aliments gras et/ou sucrés de faible qualité nutritionnelle, mais riches en calories et relativement bon marché (biscuits, barres chocolatées, sodas, chips, etc). De plus, la pauvreté s'accompagne parfois d'isolement, d'ennui ou de dépression. Ceci favorise le grignotage, le saut de repas (petit déjeuner en particulier) et la sédentarité (augmentation du temps passé devant la télévision). Tous ces facteurs sont susceptibles d'entraîner une prise de poids et une obésité.

**L'obésité, est caractérisée par un excès de masse grasse qui peut avoir à plus ou moins long terme des conséquences néfastes sur la santé : risque plus élevé de maladies cardiovasculaires, d'hypertension, de diabète, de troubles respiratoires et articulaires, mais aussi de troubles anxieux et dépressifs. Elle peut également entraîner diverses formes de discrimination sociale.**

• Le surpoids et l'obésité se définissent à l'aide du calcul d'un indice : l'Indice de Masse Corporelle (IMC=poids/taille<sup>2</sup>).

**Chez l'adulte**, si cet indice est supérieur à 25 kg/m<sup>2</sup> le sujet est en surpoids, s'il est supérieur à 30, le sujet est obèse.

**Chez l'enfant**, cet indice varie selon l'âge.

**Pour les enfants comme pour les adultes, et quel que soit le statut socio-économique des personnes, la prévention de l'obésité passe par :**

- **Une alimentation équilibrée en quantité modérée** en accord avec la préconisation "donner envie de manger équilibré pour préserver sa santé".
  - Donner envie de boire de l'eau plutôt que toute autre boisson (pages 22 et 23)
  - Favoriser la consommation de fruits et de légumes sous toutes leurs formes (page 17)
  - Valoriser la régularité des rythmes alimentaires, pour limiter les grignotages..
- **Une activité physique régulière**
  - Valoriser des activités matériellement peu contraignantes comme la marche à pied, les jeux de plein air, etc.
  - Informer des possibilités locales de pratiquer des activités physiques ou sportives gratuitement ou à moindre coût (indiquer, par exemple, les possibilités d'aide financière).

**Chez l'enfant, le suivi de la corpulence est un élément déterminant de la prévention :**

L'excès de poids peut paraître évident mais il est parfois difficile à observer, notamment entre 5 et 8 ans. A l'inverse, certains parents s'inquiètent du poids de leur enfant alors que celui-ci est satisfaisant.

- Pour apprécier si un enfant est en surpoids ou non, un avis médical est nécessaire.
- Il est essentiel de ne pas mettre en place de "régimes sauvages", sans suivi médical adapté.

**Comprendre, respecter, dialoguer pour mieux sensibiliser**

- En matière de corpulence et d'image du corps, les perceptions varient d'une culture à l'autre. Alors que la minceur est valorisée dans la culture occidentale, c'est l'embonpoint qui est apprécié dans d'autres cultures.
- Certains types d'activités physiques peuvent heurter la façon de concevoir l'éducation des filles dans certaines cultures (piscine, mixité...). D'autres ne présentent pas cet inconvénient (vélo, marche en famille, activités de plein air...).
- Donner aux enfants des aliments qu'ils apprécient (sucreries, boissons sucrées, chips...) est un moyen pour les parents de prouver leur affection et d'atténuer les frustrations quotidiennes.
- Pointer les problèmes de poids risque de renforcer le sentiment d'exclusion ou d'échec dont souffrent déjà certains adultes ou enfants en situation de précarité.

# Personnes sans domicile fixe.

## "L'équilibre nutritionnel, c'est le cadet de leurs soucis"

En France, plus de 100 000 personnes sont privées de logement. Leur accès aux soins est très limité et elles sont plus exposées aux maladies et aux accidents que le reste de la population. Dans ce contexte, la santé n'est pas perçue comme une priorité et l'équilibre alimentaire encore moins.

## Des besoins nutritionnels pourtant augmentés et spécifiques

De nombreux facteurs liés aux conditions de vie dans la rue (manque de sommeil, longues marches, exposition à des températures extrêmes, et souvent tabagisme et alcoolisme) augmentent les besoins nutritionnels. Les personnes sans abri ont un risque élevé de malnutrition, associée à une insuffisance d'apports nutritionnels. Elles peuvent souffrir de carences en différentes vitamines, à l'origine de maladies telles que le scorbut (carence sévère en vitamine C).

### **Pour favoriser l'hygiène,**

laisser l'accès libre à l'eau courante et au savon à chaque fois que possible.

### **Pour prévenir la déshydratation,**

accompagner systématiquement d'eau les repas et les colis destinés aux personnes sans abri et proposer des bouteilles d'eau à emporter.

## Comment l'aide alimentaire peut-elle essayer de mieux répondre à ces besoins ?

Les personnes sans abri sont souvent dépendantes de l'aide alimentaire pour se nourrir. Il est donc primordial que cette aide soit adéquate en quantité et en qualité.

### ● Renforcer la qualité nutritionnelle de l'aide alimentaire

Le manque de produit frais n'est pas forcément synonyme de mauvaise qualité nutritionnelle. Conserves, produits secs ou surgelés peuvent être avantageusement utilisés pour la confection de repas équilibrés.

- Les conserves de poisson, les légumes secs, le lait et les jus de fruits (100% pur jus), le concentré de tomates, le lait écrémé en poudre, les soupes lyophilisées à teneur garantie en vitamines permettent d'améliorer la qualité nutritionnelle d'un repas pour un faible coût.

### ● Compenser les sauts de repas

Même quand les repas servis sont de bonne qualité nutritionnelle, le problème de la quantité se pose de façon récurrente. En effet, les personnes sans abri sont souvent contraintes de sauter des repas, celui du midi en particulier

- Pour atténuer le manque d'apport énergétique lié au saut de repas, servir le pain à volonté, avec possibilité de l'emporter.
- Des aliments tels que les pop-corn, les chips, les barres chocolatées ou les gâteaux secs... peuvent avoir leur place sur les plateaux et dans les colis-repas destinés aux personnes sans abri, car ils peuvent être emportés pour être consommés n'importe où et à n'importe quelle heure. Ils peuvent apporter un moment de réconfort. Cependant, il s'agit souvent d'aliments parfois riches en graisses, en sucre et/ou en sel qui apportent peu de vitamines et de minéraux ("calories vides"). On veillera donc à proposer aussi des aliments, tels que les fruits secs ou les fruits oléagineux (cacahuètes peu salées, etc.) et le fromage en portions, faciles à emporter et de bonne qualité nutritionnelle.

**Les aliments enrichis en vitamines et minéraux** peuvent s'avérer des compléments très utiles, si et seulement si leur formulation est adaptée aux problèmes nutritionnels des personnes sans abri.

C'est le cas d'une pâte chocolatée enrichie en calcium, zinc, vitamines C, B1, B9, PP, B12, D, E, et naturellement riche en acides gras oméga-3, qui a été mise au point dans le cadre du Programme National Nutrition Santé. Cet aliment, le **Vitapoche\***, peut être consommé dans la rue. **Il doit être proposé dans le cadre d'un dialogue et d'un accompagnement global de la personne. Ce n'est pas un substitut de repas, mais un aliment enrichi qui peut compléter la ration alimentaire.**

• <http://www.vitapoche.com/>

# Le calendrier

Ce document a été conçu pour présenter une série de messages positifs traduisant de façon simple et concrète, différentes informations issues des cinq grandes préconisations du programme "Alimentation et Insertion".

L'idée d'un calendrier illustré par des recettes a été choisie pour mettre en avant :

- des repères temporels avec les mois, les saisons et les fêtes qui rythment l'année et avec l'ensemble des activités liées au repas de la journée (choix des aliments, préparation et prise des repas),
- la notion de plaisir et de convivialité autour de la table et d'une recette.

Une ou plusieurs dates d'événements marquants ou de célébrations

Des informations pratiques ou des messages repérés par 5 pictogrammes différents symbolisant chaque préconisation

ania Avec le partenariat de : Nestlé Fleury Michon KRAFT

## avril 2006

samedi	1
dimanche	2
lundi	3
mardi	4
mercredi	5
jeudi	6
vendredi	7
samedi	8
dimanche	9
lundi	10
mardi	11
mercredi	12
jeudi	13
vendredi	14
samedi	15
dimanche	16
lundi	17
mardi	18
mercredi	19
jeudi	20
vendredi	21
samedi	22
dimanche	23
lundi	24
mardi	25
mercredi	26
jeudi	27
vendredi	28
samedi	29
dimanche	30

**Pas trop de sel !**  
Ne pas resaler les plats sans les avoir goûtés. Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Privilégiez le sel iodé. Chips, biscuits apéritifs, certains charcuteries... sont particulièrement salés.

**Pas cher et bon pour la santé**  
Foie de génisse, foie de volaille... le foie aide à atteindre un bon équilibre alimentaire avec un petit budget... invitez-le à votre table 1 à 2 fois par mois.

**L'œuf : si simple et si bon !**  
Dur, sur le plat, à la coque, en omelette, des idées simples et surtout pas chères. En terme d'équilibre alimentaire, deux œufs peuvent remplacer certains jours une viande.

16 avril : Pâques  
25 avril : Pessah

moins d'1€ par personne  
**Brouillade de tomates**

tous à table !

Inserm

À chaque mois une recette (recette détaillée au dos du calendrier destiné aux personnes accueillies).

Une indication du coût (moins de 1 ou 2 €) de la recette réalisée à partir d'aliments achetés dans le commerce.

## utilisation du calendrier

- ▶ **Pour amorcer un dialogue avec une personne accueillie dans la structure**
- ▶ **En animation collective**

### À partir de la recette :

- Amorcer le dialogue :  
Par exemple pour la recette de la brouillade de tomates en avril : "Vous aimez les œufs ? Voici une recette toute simple et pas chère pour changer des omelettes ou des œufs sur le plat. Ça vous intéresse ?".
- Mettre en valeur sur le lieu d'aide alimentaire les aliments intéressants de chaque recette.
- Discuter des multiples déclinaisons possibles de la recette proposée.
- Organiser un atelier cuisine autour de cette recette et des façons de la rendre plus économique.

### À partir des bulles de textes :

- Conseiller et guider les personnes, expliquer les messages et les compléter par d'autres informations ou astuces fournies dans ce guide :  
Par exemple pour la page d'avril :
  - intérêt économique et nutritionnel de l'œuf : 2 œufs peuvent remplacer 1 portion de viande ou de poisson ;
  - conseil de modérer sa consommation de sel.
- Organiser des actions collectives :  
Par exemple, sur les messages d'hygiène, pointer concrètement des règles de base valables à la fois sur le lieu d'aide alimentaire et au domicile.
  - Construire des signalétiques sur la conservation des produits et les disposer près des produits proposés.
  - Concevoir avec les personnes accueillies des affiches sur la conduite à tenir avec des aliments surgelés, l'entretien du réfrigérateur etc.

- Proposer un atelier sur la lecture des étiquettes (pour le mois de décembre) : Rassembler diverses sortes d'emballages vides de produits d'aide alimentaire et d'autres produits (conserves, surgelés, fromages et laitages, produits secs...) pour repérer et travailler sur la liste des ingrédients, les dates limites de consommations (DLC ou DLUO) et toute autre information possible (composition nutritionnelle, code barre pour le suivi du produit, etc.).

### À partir de l'indication de prix des recettes :

- Discuter ou travailler collectivement sur la notion de prix des aliments et de variation du coût d'une même recette en fonction de la forme des aliments choisis (conserves, surgelés ou frais) et de la taille de leur conditionnement, des saisons, du lieu de vente (discount, commerces de proximité, marchés, lieux de cueillette), etc.  
Par exemple :
  - Proposer d'essayer la recette et de la quantifier selon ses propres sources d'approvisionnement.
  - Échanger des astuces déjà utilisées par les personnes pour réduire le coût d'une recette similaire (en remplaçant certains ingrédients par d'autres, en utilisant des conserves à la place de produits frais).

### À partir des dates de fêtes :

- Amorcer le dialogue en demandant par exemple aux personnes si elles connaissent cette fête et ce qu'elles font pour l'occasion.
- Expliquer le sens des célébrations et les différentes traditions culinaires qui y sont associées.
- Proposer des fêtes pour décorer le lieu d'aide alimentaire avec les personnes accueillies.
- Organiser un repas ou un goûter collectif à cette occasion.

# Le calendrier

## Amorcer le dialogue

### ► Exemple :

1 “Êtes-vous amateur de légumes ? Voici une recette simple, rapide et bon marché”

2 “Savez-vous que la soupe, les bouillons ou les potages sont autant d'excellentes manières de consommer les légumes.

Il est même montré que les personnes qui en consomment deux ou trois fois par semaine ont moins de problèmes de poids”

3 “Savez-vous qu'une consommation de plusieurs fruits et légumes par jour, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés, est très importante pour la santé ?”

## Animer une action collective

### ► Exemple :

Atelier “équilibre nutritionnel” sur la construction d'une journée alimentaire.

### OBJECTIF :

- apprendre à répartir les aliments sur une journée selon les repères de consommation.

### Au préalable :

- Recenser un grand nombre d'images d'aliments (prospectus, dessins...).
- Découper dans du carton de couleur des étiquettes destinées à représenter chacun des 6 groupes d'aliments, soit une dizaine d'étiquettes pour chaque groupe : 10 étiquettes marron pour les féculents, 10 étiquettes vertes pour les fruits et légumes...



## Temps 1 / Identification des aliments et des groupes d'aliments :

- Expliquer à l'aide d'un transparent, d'une affiche ou d'un paperboard la répartition des aliments en 6 groupes.
- Disposer sur une table les images d'aliments, demander aux participants de reconstituer les 6 groupes d'aliments tout en discutant des choix effectués (des aliments "composés" peuvent appartenir à plusieurs groupes).

## Temps 2 / Répartition des groupes d'aliments sur une journée :

- Expliquer, à partir du même support, les repères et fréquences de consommation des 6 groupes d'aliments conseillés dans la préconisation alimentation équilibrée/santé.
- Demander aux participants de répartir le nombre adéquat d'étiquettes de couleur, en 3 ou en 4 repas sur une journée de façon à respecter les repères de consommation.

## Temps 3 / Répartition des aliments sur une journée :

- Demander de construire plusieurs journées alimentaires avec 3 ou 4 repas par jour en cohérence avec les repères de consommation : répartir les images d'aliments de façon à composer les repas d'une journée ; discuter et commenter les choix effectués et leur variabilité en fonction des goûts, des habitudes, du budget et des situations de chacun.

### ► Exemple :

le bar du goûteur d'eau.

## OBJECTIF :

- indiquer les avantages de l'eau
- faire découvrir différentes eaux et diverses façons de boire de l'eau.

## Dégustation "à la carte" :

- Disposer plusieurs carafes d'eau et gobelets sur une table et proposer aux personnes de venir déguster l'eau de leur choix, de donner et d'expliquer leur appréciation. Les variations des eaux à goûter peuvent porter sur la température (glacée, fraîche, température ambiante), le type d'eau (robinet, de source...), l'aromatisation (citron, menthe fraîche, fleur d'oranger, eau de rose, tisane...).

## Activité sensorielle :

- Préparer à l'avance des gobelets numérotés de 1 à 4 (4 gobelets par personne) ; les remplir avec 4 variétés d'eau : eau du robinet, eau de source, eau minérale très minéralisée, eau gazeuse...
- Demander de goûter chaque eau pour les situer sur une échelle de préférence. Réfléchir à des mots permettant de décrire le goût de chaque eau pour expliquer les préférences.
- Commenter avec les participants les réponses et les explications données ; classer les eaux selon la préférence du groupe, puis discuter sur la variabilité des goûts de chacun ou sur les mots utilisés pour décrire les sensations :
  - **goût** : fade, chloré, amer, terreux, métallique...
  - **odeur** : chlorée, inodore...
  - **vue** : claire, trouble...
  - **toucher en bouche** : gazeux, frais, piquant, plat...
  - **impression générale** : digeste, désaltérante...

## Un emploi formation après l'épicerie sociale

L'Épicerie Sociale Amiénoise propose divers ateliers liés à l'alimentation avec une participation des familles obligatoire, l'expérience ayant montré l'utilité sociale d'une telle initiative.

Deux ateliers pivot sont ainsi proposés au sein de l'épicerie : **l'atelier Santé par l'Alimentation ; l'atelier Budget Consommation**. Après leur passage dans l'épicerie, les familles (50 à 60 par semaine pendant 4 mois) ont également la possibilité de participer à un atelier cuisine. Cet atelier "après-épicerie" fonctionne depuis 3 ans et 15 personnes environ s'y retrouvent en alternance 1 semaine sur 2 ; ce qui permet de maintenir le lien social tissé pendant le temps de passage dans l'épicerie.

Des échanges sur le menu du marché, sur le prix de revient et la convivialité animent l'atelier. C'est à partir de cette expérience qu'est né le projet **"Cordon Bleu"** : un emploi formation en Contrat Emploi Solidarité est proposé aux personnes sorties de l'épicerie sociale, pendant un an, dans le domaine de la restauration collective.

**Les personnes qui participent à ce projet acquièrent des compétences certifiées et reconnues, qui doivent permettre de déboucher sur un emploi stable.**

## Une exposition interactive : "bien manger en famille, de l'alimentation à l'éducation"

Pendant 2 ans, l'équipe de terrain du conseil général de la Côte d'Or composée d'assistants sociaux, de puéricultrices, d'une éducatrice et d'une conseillère en économie sociale et familiale, a travaillé et réfléchi sur le thème "la parentalité"

Une enquête auprès de familles a révélé que leurs préoccupations essentielles concernant leurs enfants étaient liées à la vie quotidienne.

Le thème de l'alimentation a été retenu comme support concret et pédagogique pour sensibiliser les parents.

**"Bien manger en famille, de l'alimentation à l'éducation"** est une action dont l'originalité a été la réalisation d'une exposition interactive et permanente d'une semaine, suivie de 4 ateliers à thème :

- l'équilibre alimentaire
- quel budget pour l'alimentation de la famille ?
- le repas un moment de convivialité
- tous aux fourneaux

**L'échange et la convivialité ont été les points forts de cette action. De plus, l'action a permis le plaisir de la redécouverte des sens autour des goûts, de la vue, du toucher et de l'odorat et a conduit parent et enfant à participer à une nouvelle action sur les 5 sens au cours de 2 demi-journées.**

## Un atelier cuisine bébé

Dans les Restos du Cœur/Bébés de Montpellier, un atelier cuisine a été créé pour des mères de famille, qui ont par ailleurs la possibilité de trouver conseils auprès de médecin, puéricultrice, diététicienne et psychologue bénévoles.

Les mères d'enfants âgés de 0 à 2 ans peuvent, si elles le souhaitent, participer à des séances de préparation de repas à partir de produits de la distribution alimentaire habituelle.

**Avec l'aide d'une diététicienne**, trois bénévoles accueillent 5 à 6 mamans deux fois par semaine pour un cycle de quatre semaines.

Dans une cuisine de type familial, elles font des soupes, purées, compotes, crèmes, etc...

La fréquentation régulière de la structure permet un suivi et une évaluation des essais faits "à la maison".

**Une telle action assure une alimentation saine aux enfants et prépare à une bonne gestion du budget familial.**

## Du jardin à la table

Basée à la Roche-sur-Yon, l'association Graine d'ID a mis en place un cycle complet d'activités autour de l'alimentaire : du jardin à la table, en passant par la cuisine et l'épicerie. Le jardin de 1,5 ha produit des légumes variés et est cultivé par les membres actifs, sous la houlette d'un animateur maraîcher, avec l'aide de 4 bénévoles retraités.

**Un atelier cuisine**, approvisionné par ce jardin et la banque alimentaire, permet de préparer des plats cuisinés pour **l'épicerie solidaire**.

Celle-ci accueille 4 jours par semaine de 30 à 50 personnes par jour et vend à petit prix légumes, plats cuisinés et produits de la banque alimentaire. Enfin, le mardi et le jeudi des **repas** réunissent environ 80 personnes qui rompent ainsi leur isolement et prennent un bon repas.

Le jeudi en particulier, les tables ouvertes prises dans 2 maisons de quartier permettent une ouverture sur la ville. Pour mener toutes ces activités, l'association propose à ses adhérents **deux modes de participation** (avec la possibilité de passer de l'un à l'autre) :

- les "membres" (38 en 2002) s'engagent à venir travailler 3 demi-journées par semaine au jardin ou en cuisine en échange d'un accès gratuit à l'épicerie solidaire, et reprennent ainsi contact avec le monde du travail par le biais d'horaires et d'un travail en équipe ;

- les "adhérents-service" (220 familles en 2002) bénéficient des services de l'association à un petit prix : épicerie solidaire mais aussi tables ouvertes, service linge, relaxation et coiffure.

**L'originalité de cette organisation tient à la mise en place d'un cycle complet d'activités autour de l'alimentation.**

## Action de sensibilisation à l'hygiène alimentaire

Dans le cadre d'un partenariat avec la banque alimentaire de la Charente, la Caisse d'Allocations Familiales et les épiceries sociales du secteur, le collectif Solidarité Ma Campagne à Angoulême s'est engagé dans une action de sensibilisation à l'hygiène alimentaire auprès des usagers et des bénévoles.

Le collectif gère une épicerie sociale, un jardin collectif (dont la production permet d'améliorer la distribution de produits frais) et un vestiaire. Il accueille actuellement 100 familles, soit 300 personnes, qui sont fortement impliquées dans l'Association en étant représentées au Conseil d'Administration mais aussi par un engagement dans le fonctionnement (jardin, conditionnement, entretien, accueil, etc.).

L'action de sensibilisation consistera en une présentation commentée de 12 panneaux d'information qui seront exposés dans les différentes épiceries sociales de la Charente, et qui serviront aussi de supports visuels dans le cadre de réunions d'information.

**Cette action d'information est originale car elle se déroule sur tout un département.**

Le guide d'accompagnement, l'affiche et les calendriers seront mis à disposition des formateurs dans chaque département par les DDAS (Direction Départementales des Affaires Sociales).

### Des documents et outils complémentaires

- *La santé vient en mangeant : guide alimentaire pour tous*. INPES, 2002, 127 p., le document d'information du Programme National Nutrition Santé. Ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes Handicapées, Agence Française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), Institut national de veille sanitaire (InVS), Caisse Nationale d'Assurance Maladie des Travailleurs Salariés (CNAMTS), Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES). Vous pouvez vous le procurer gratuitement auprès de l'INPES (01.49.33.22.00).
- *Aliments, alimentation et santé : questions/ réponses*. Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES), Centre de recherche et d'information nutritionnelles (CERIN). Tec & Doc, Vanves : CFES, 2000, 495 p.
- *Alimentation atout prix* classeur pédagogique, 2004, BARTHELEMY L, BINSFELD C, MOISSETTE A. Vanves: Ed CFES-CERIN 1997.
- *Aide alimentaire : de la distribution à la participation* – dossier documentaire. Solagral, 2002, 48 p.
- *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France ; enjeux et propositions*. Ministère de l'Emploi et de la Solidarité, Haut comité de la santé publique. Éditions de l'ENSP 2000, 288 p. (Collection Avis et rapports).
- *Bien manger sans trop dépenser*. Ça ne coûte pas plus cher de bien manger. CERIN.

### Informations et conseils pratiques sur la mise en place d'activités collectives

Contactez le référent de votre réseau :

- **Fédération Française des Banques Alimentaires**, 01 49 08 04 70 (Marie-Josée Rozières).
- **Secours Populaire** : Direction Solidarité en France, 01 44 78 21 45 (Susana Henriquez).
- **Secours Catholique** : Direction Action France, département Méthodes d'animation et de développement, 01 45 49 73 93 (Fabrice Molliex).
- **Croix-Rouge Française**, Direction des opérations de solidarité, 01 44 43 11 00 (Marie Paindorge).

### Pour un soutien technique dans vos projets, contactez :

- les structures locales de promotion de la santé et de prévention telles que les Comités régionaux ou départementaux d'Éducation pour la Santé (CRES et CODES), les Caisses Primaires ou Régionales d'Assurance Maladie (CRAM et CPAM), les Comités Départementaux ou Régionaux de Prévention de l'Alcoolisme (CRPA et CDPA)
- les circonscriptions d'action sociale du Conseil général, les Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS), la Caisse d'Allocations Familiales (CAF), les associations spécialisées dans le dialogue interculturel et les professionnels du secteur sanitaire et social de votre municipalité ou département (conseillères en éducation sociale et familiale, diététiciennes...)

**Nous tenons particulièrement à remercier  
les personnes ayant contribué à la réalisation  
de la deuxième édition de ce document .**

## **Coordination du projet :**

**Docteur Serge HERCBERG**

Directeur U557 Inserm (UMR Inserm/Inra/Cnam)  
Directeur Unité de Surveillance et d'Épidémiologie Nutritionnelle (USEN, InVS-Cnam)  
Vice-Président du Comité Stratégique du PNNS

## **Comité de pilotage**

**Nicole DARMON**

Responsable de l'équipe Nutrition et  
Précarité  
UMR Inserm/Inra/Cnam et USEN,  
InVS-Cnam

**Christelle DUCHENE**

**Florence ROSTAN**  
Chargées de mission - INPES

**Brigitte LAURENT**

Chargée de mission nutrition  
et toxicologie - ANIA

**Dominique POISSON**

CERIN

**Marianne STOROGENKO**

Direction générale de l'action  
sociale

## **Comité des Associations**

**Arlène ALPHA**

GRET

**Susana HENRIQUEZ**

SECOURS POPULAIRE

**Fabrice MOLLIEUX**

SECOURS CATHOLIQUE

**Marie PAINDORGE**

CROIX ROUGE

**Marie-Jo ROZIERES**

FEDERATION FRANÇAISE  
DES BANQUES ALIMENTAIRES

## **Les Partenaires**

ANIA

FLEURY MICHON

KRAFT FOODS FRANCE

NESTLÉ



**Ministère délégué à la Cohésion sociale et à la Parité**

**101, rue de Grenelles 75007 PARIS**

Conception et création : Protéines Conseil, Directeur de création : Patrick François.

Photographes : Yves Bagros - Pierre Desgrieux.

Octobre 2005

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9

di  
R DE L'AN

endredi  
ST BASILE

samedi  
STE GENEVIÈVE

dimanche  
ÉPIPHANIE

lundi  
ST EDOUARD

mardi  
ST MELAINE

mercredi  
ST RAYMOND

jeudi  
ST LOUIS

vendredi  
CHAMP.

**ania**  
Association Nationale des  
Industries Alimentaires

Avec le partenariat de :



Kraft Foods