

L'aide alimentaire en France et ses bénéficiaires

Présentation des études E3A, Abena et FFBA

Nicole Darmon

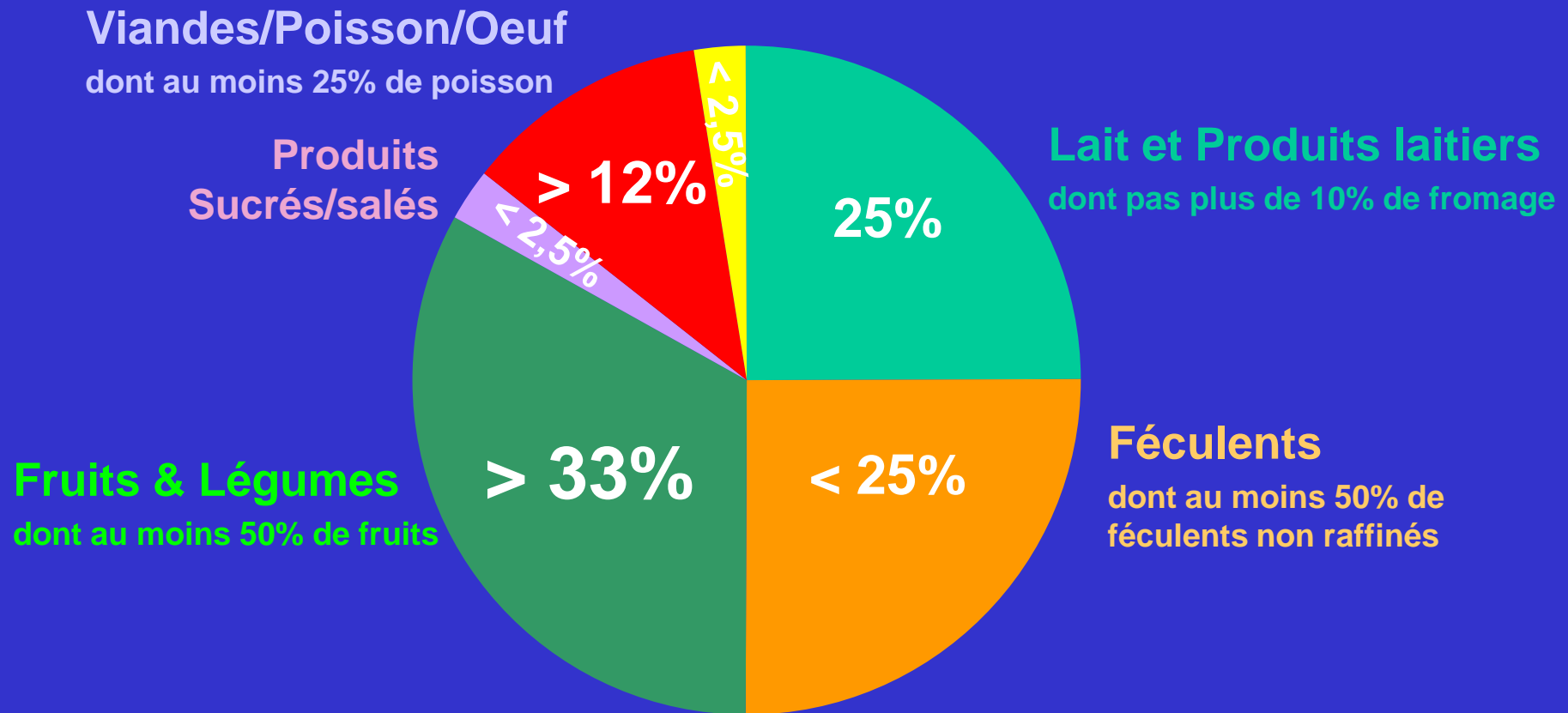
**Unité Mixte de Recherches en Nutrition Humaine Inserm/Inra
Faculté de Médecine de la Timone, Marseille**

nicole.darmon@medecine.univ-mrs.fr

La distribution conseillée pour l'aide alimentaire

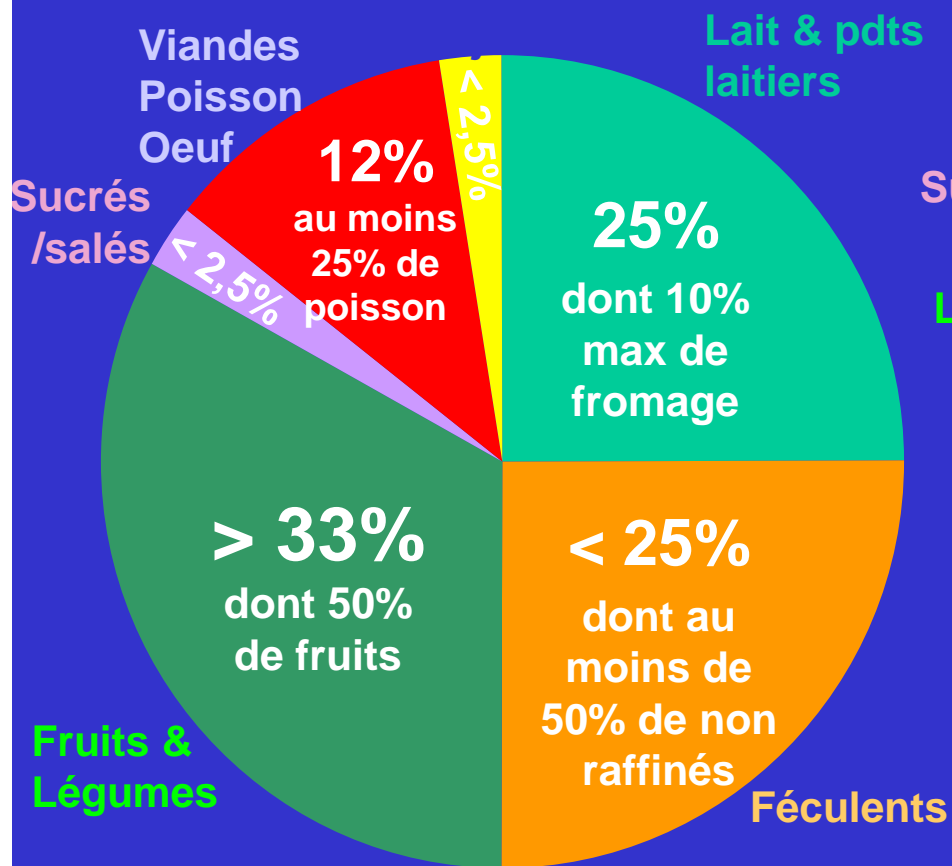
Repères PNNS exprimés en % du poids total (poids comestibles)

(Rambeloson, Darmon, Ferguson, Pub Health Nutr, 2007)

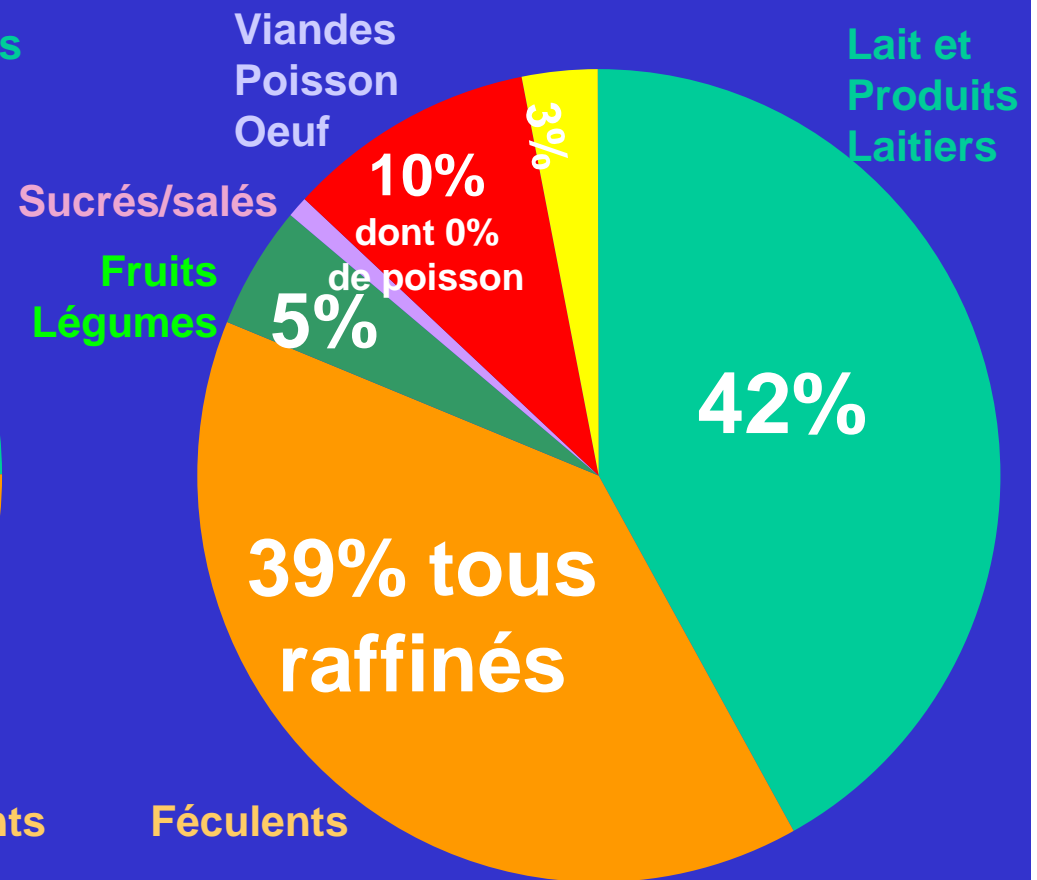


Les dons de l'Union Européenne (UE)

Conseillé

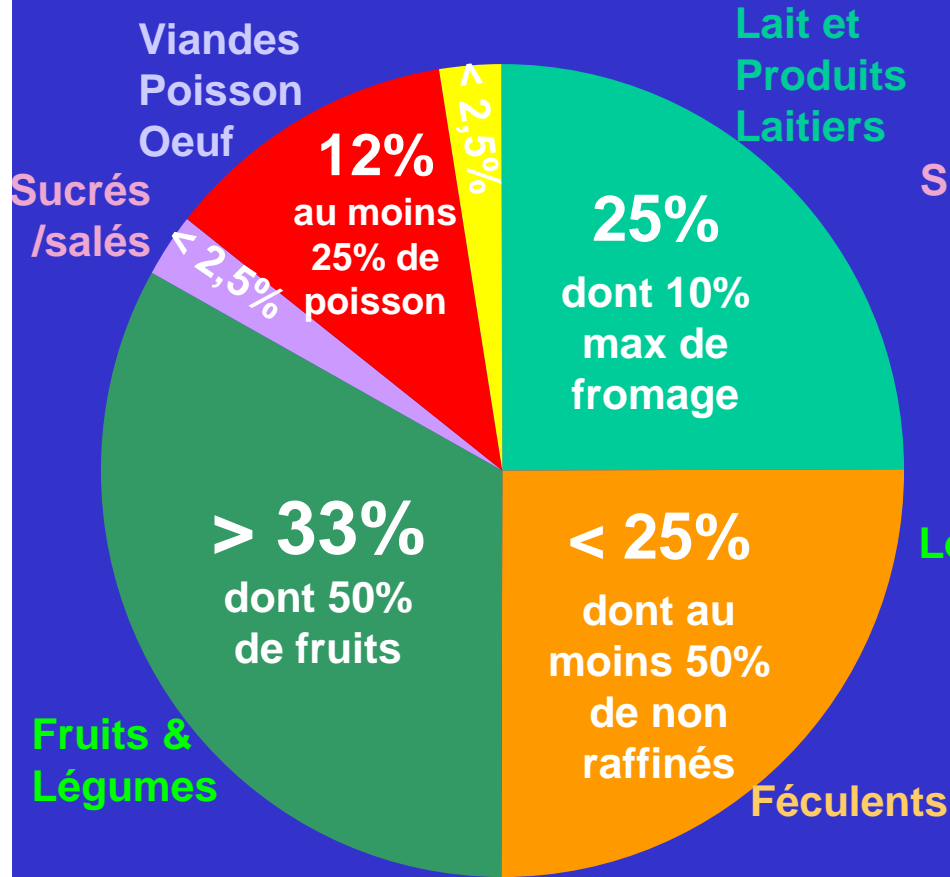


Observé en 2003

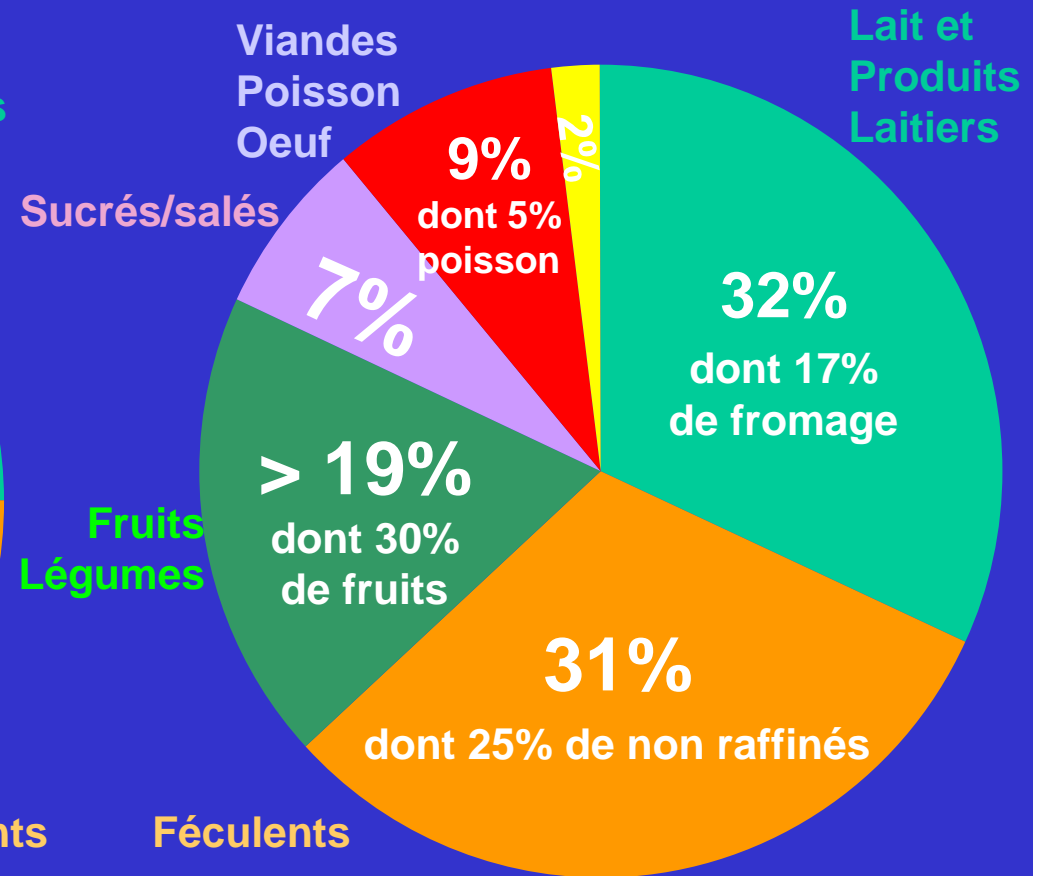


La distribution des banques alimentaires (UE+BA)

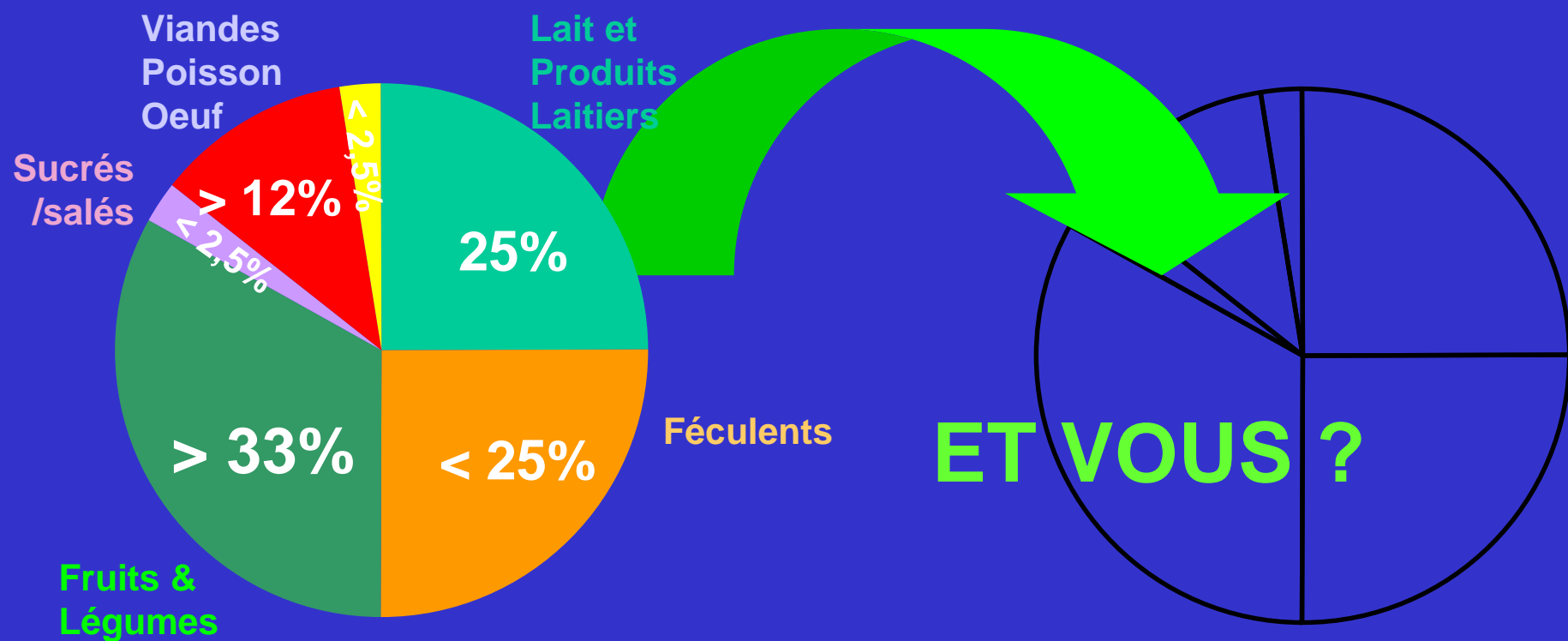
Conseillé



Observé en 2003



Inciter à l'auto-évaluation des dons alimentaires en diffusant des repères adaptés



Optimiser l'Approvisionnement

OBJECTIFS :

- Viennoiseries, produits sucrés/gras/salés
- Fromage, beurre, steak 15% MG
- Pâtes/Riz/Semoule

- Fruits et Légumes (frais, en conserve, ou surgelés)
- Poisson (en conserve ou surgelé)
- Légumes secs en conserve
- Huiles végétales, colza en particulier

STRATEGIES :

- Mise en place d'un programme national d'aide alimentaire (l'état français achète des produits spécifiques tels que légumes et poisson en conserve, filet de dinde)
- Orientation des collectes (grand public, producteurs, distributeurs)

Constats

- Les bénéficiaires de l'aide alimentaire ont un statut nutritionnel et un état de santé très dégradés, même ceux qui ne sont pas SDF
- L'aide alimentaire est leur principale source d'alimentation
- L'aide de l'Union Européenne est totalement déséquilibrée
- **COLIS/PANIERS**
 - pas assez d'aliments nobles (Fruits & Légumes, Viande & Poisson)
 - trop de féculents raffinés (pâtes, riz, semoule)
 - trop de calories vides bon marché (Produits gras, sucrés et salés)
- **REPAS**
 - Qualité nutritionnelle correcte mais quantités insuffisantes dans le cas des personnes SDF

AUJOURD'HUI EN FRANCE :

- **Les associations d'aide alimentaire sont soumises aux mêmes contraintes que leurs bénéficiaires**

(dépendance vis à vis de dons déséquilibrés, problèmes de budget, de locaux, de transport, d'équipement, manque d'information sur les liens entre l'alimentation et la santé ...)

- **L'aide alimentaire ne permet pas d'équilibrer l'alimentation des bénéficiaires**

- **Les associations ne sont pas crédibles pour faire de l'éducation nutritionnelle tant qu'elles ne distribuent pas une aide alimentaire équilibrée**

**Quels conseils donner aux personnes
qui ont un petit budget alimentaire ?**

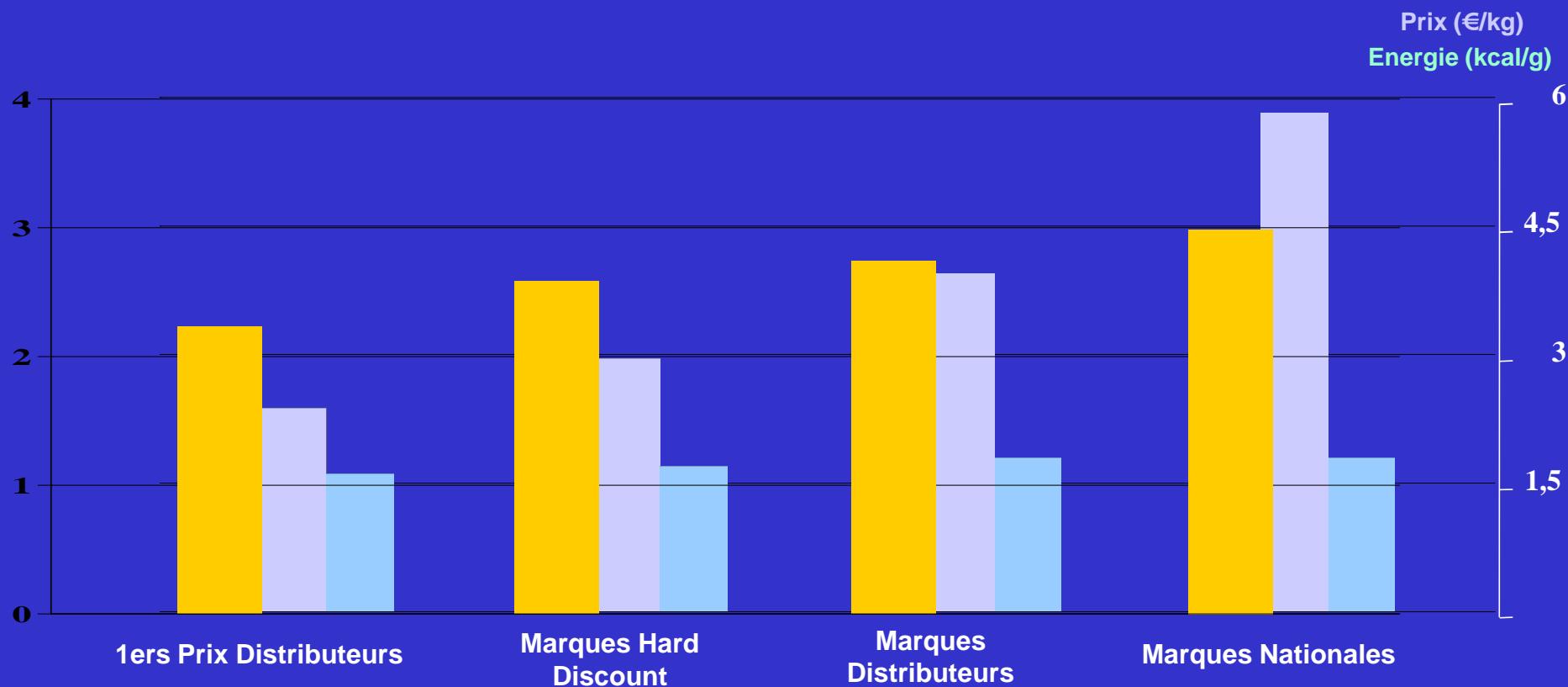
Avant toute chose

➤ Reconnaître que les "aliments-santé" sont souvent chers

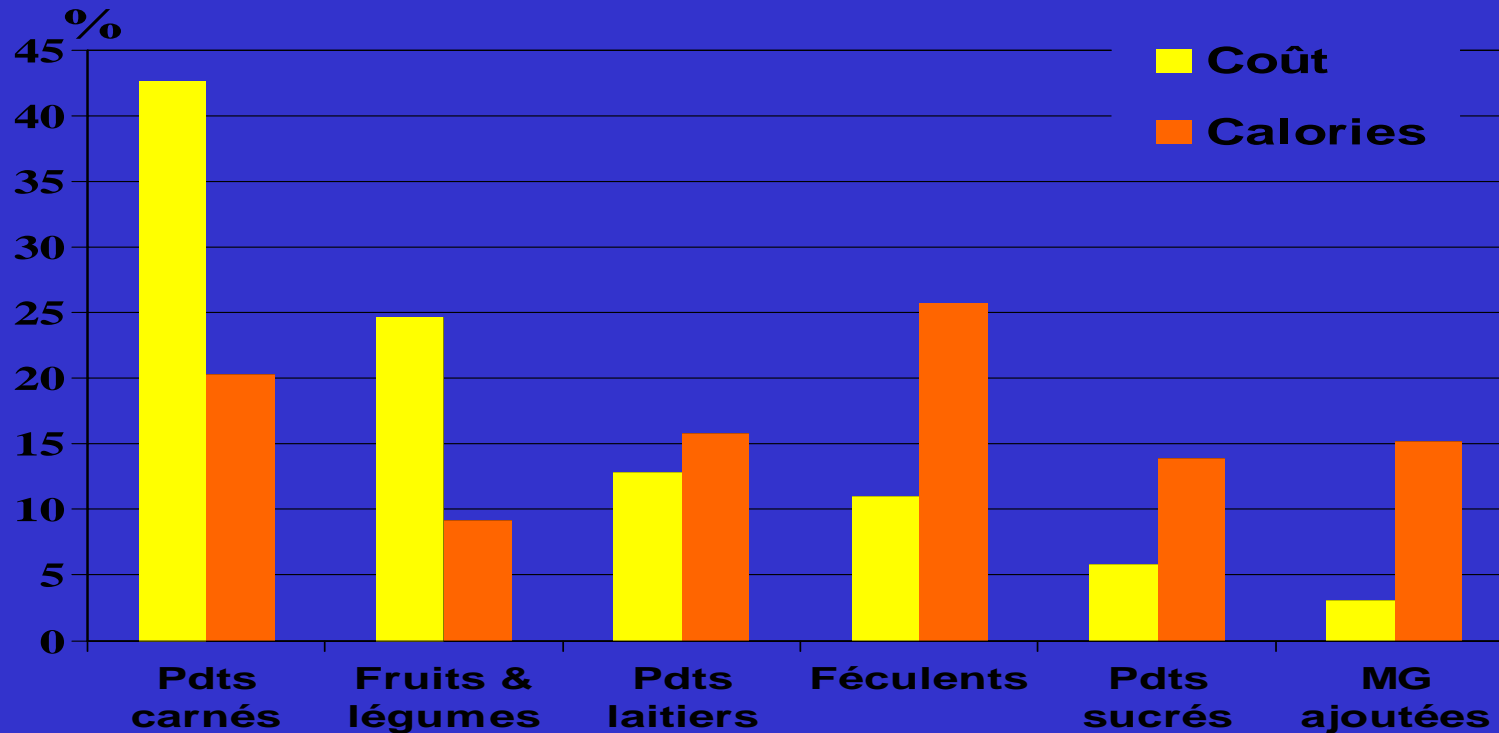
- fruits et légumes globalement chers
- viandes maigres plus chères que viandes grasses
- poisson globalement plus cher que la viande
- parmi les poissons, le poisson pané ou en croquettes est le moins cher
- céréales complètes plus chères que les céréales raffinées...

➤ **Ne pas hésiter à conseiller les hard discounts et les premiers prix pour les aliments de base :**

Qualité des aliments de "marque" vs aliments "1ers prix"

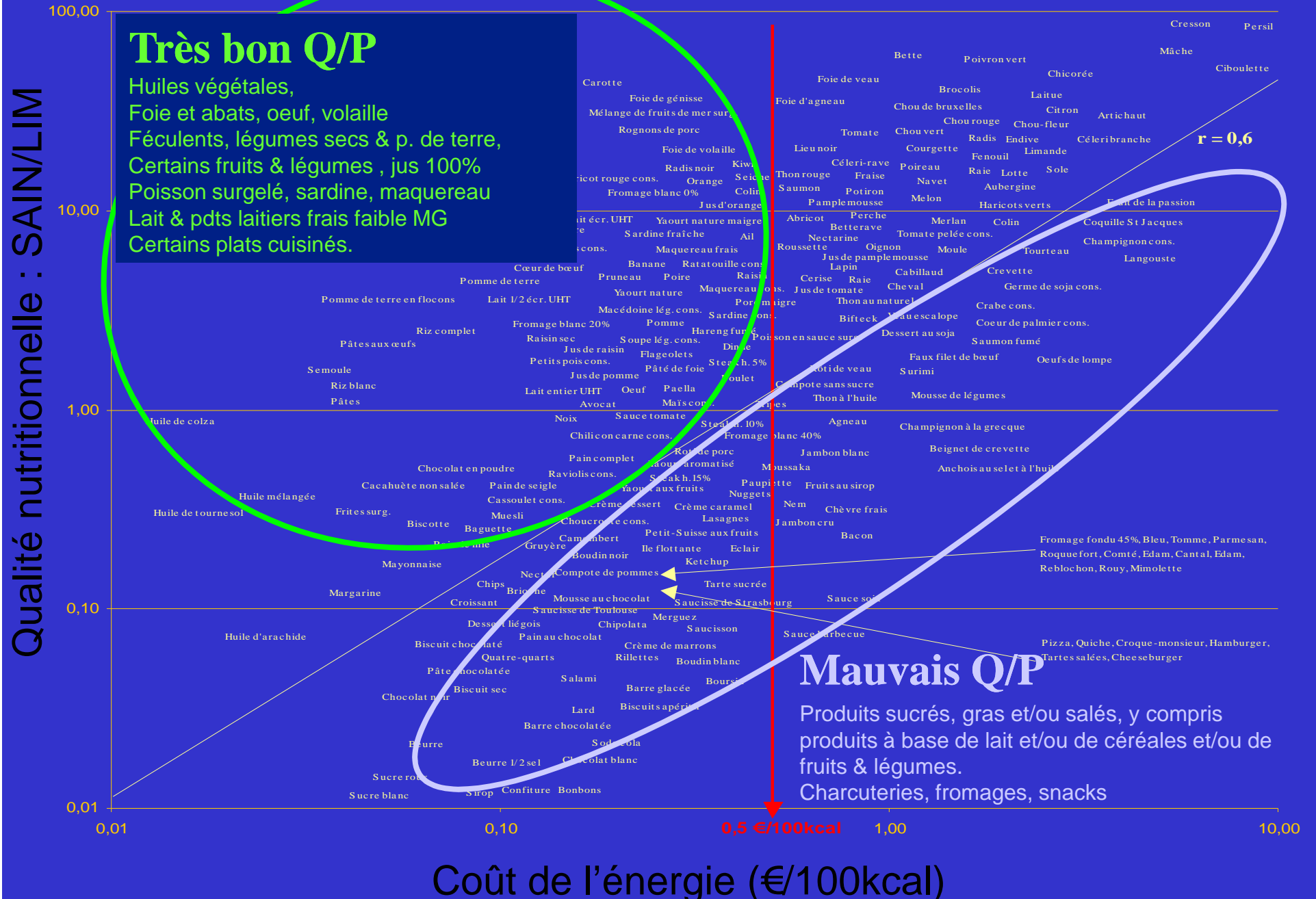


➤ Veiller à l'équilibre entre groupes d'aliments :



- ✓ limiter la consommation des produits carnés (1 fois/jour suffit) : penser certains jours à les remplacer par des œufs ou par l'association céréales/légumes secs
- ✓ favoriser la consommation des produits végétaux (F&L, féculents "complets")
- ✓ valoriser les produits laitiers non gras
- ✓ limiter les produits gras/sucrés/salés (mauvais Qualité Nutr./Prix)

Aliments de bon et mauvais rapport qualité/prix



➤ **Montrer que certains aliments ont un meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix que d'autres :**

- ✓ **Féculents, légumes secs & p. de terre,**
- ✓ **Foie et abats, oeuf, volaille**
- ✓ **Certains fruits, certains légumes et préparations de légumes, jus 100%**
- ✓ **Sardine et maquereau, poisson et mélanges de fruits de mer surgelés,**
- ✓ **Lait & produits laitiers frais à faible teneur en MG**
- ✓ **Certains plats cuisinés, notamment avec légumes secs .**
- ✓ **Huiles végétales**
- ✓ **Tous ces aliments de base achetés en HD ou "1er prix"**

➤ Favoriser la parole et les échanges pour :

- comparer les commerces
- acheter en saison
- lire les étiquettes
- profiter des promotions/rabais (sans se "faire avoir" !)
- découvrir de nouveaux aliments
- échanger des recettes
- ...



Secrétariat d'État à la lutte contre la Précarité et l'Exclusion,
7 rue St Georges - 75009 Paris.



Avec le partenariat de :



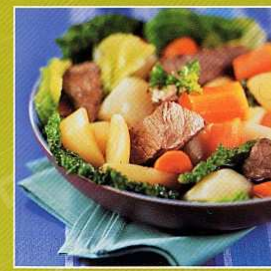
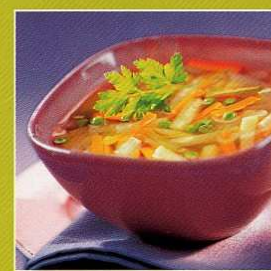
Kraft Foods



tous à table!



ALIMENTATION ET INSERTION GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT DU CALENDRIER "TOUS À TABLE!"



FORMATION DESTINÉE AUX BÉNÉVOLES DES STRUCTURES D'AIDE ALIMENTAIRE

