

# RECOMMANDATIONS POUR UN COLIS D'AIDE ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉ

NICOLE DARMON, UNITÉ MIXTE DE RECHERCHE EN NUTRITION HUMAINE INSERM U.476 /INRA 1260, 27 BD JEAN MOULIN, 13385 MARSEILLE CEDEX 05, FRANCE. E-MAIL: NICOLE.DARMON@UNIVMED.FR  
TEL: ++ 33 4 91 29 40 97; FAX: ++ 33 4 91 78 21 01

CE GUIDE EST LA SYNTHÈSE PRATIQUE DE PLUSIEURS TRAVAUX DE RECHERCHE DONT L'OBJECTIF COMMUN ÉTAIT D'ÉLABORER UN COLIS ALIMENTAIRE QUI PUISSE SERVIR DE RÉFÉRENCE POUR CONCEVOIR DES COLIS ALIMENTAIRES ÉQUILIBRÉS ET ÉVALUER L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DE DONS EXISTANTS<sup>1</sup>. LE POIDS ÉTANT LA SEULE INFORMATION SUR LES ALIMENTS QUI SOIT FACILEMENT ACCESSIBLE AUX BÉNÉVOLES ET SALARIÉS TRAVAILLANT DANS LES STRUCTURES D'AIDE ALIMENTAIRE, CE SONT LES QUANTITÉS DES DIFFÉRENTS GROUPES ET SOUS-GROUPES D'ALIMENTS QUI FORMENT LA BASE DES CRITÈRES DE CONSTITUTION D'UN COLIS ADÉQUAT. CES RECOMMANDATIONS SONT REPRÉSENTÉES SOUS LA FORME D'UN « CAMEMBERT » QUI INDIQUE L'IDÉAL DE LA RÉPARTITION EN POURCENTAGES DES DIFFÉRENTES GRANDES FAMILLES DE PRODUITS CONSOMMÉS, CES POURCENTAGES ÉTANT CALCULÉS PAR RAPPORT AU POIDS TOTAL DE LA DISTRIBUTION EFFECTUÉE (FIGURE 1).

LE COLIS DE RÉFÉRENCE EST EN ACCORD AVEC LES REPÈRES DE CONSOMMATION DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ TOUT EN ÉTANT SPÉCIFIQUE À L'AIDE ALIMENTAIRE, CAR IL DONNE LA PRIORITÉ AUX ALIMENTS DE BONNE QUALITÉ NUTRITIONNELLE QUE LES POPULATIONS EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ONT DU MAL À SE PROCURER.

## QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

C'est une alimentation variée et consommée de façon régulière qui respecte les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS), à savoir :

- consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour sous toutes leurs formes, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve,
- consommer au moins 1 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs en favorisant la consommation de poisson (au moins 2 fois par semaine),
- consommer 3 produits laitiers par jour en limitant les fromages,
- consommer à chaque repas des féculents. Favoriser les aliments céréaliers complets et les légumes secs,

- boire de l'eau à volonté. L'eau du robinet est recommandée pour se désaltérer,
- limiter la consommation de produits sucrés, surtout les aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, viennoiseries, barres chocolatées...),
- limiter la consommation de matières grasses ajoutées d'origine animale (beurre, crème fraîche...). Privilégier les matières grasses d'origine végétale (huile),
- limiter également la consommation du sel et les produits salés et gras à la fois (charcuteries, chips, cacahuètes...).

## POURQUOI S'INTÉRESSE-T-ON À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

On dispose de données de plus en plus convaincantes sur les plans expérimentaux, cliniques et épidémiologiques

prouvant que l'équilibre alimentaire permet le maintien de la santé.

Une bonne alimentation permet une meilleure prévention des maladies chroniques qui posent de graves problèmes de santé publique, telles que les maladies cardio-vasculaires, l'obésité, le diabète, l'ostéoporose et certains cancers.

Les risques de développer une maladie chronique et une obésité sont plus élevés chez les personnes les plus défavorisées.

## A QUI S'ADRESSE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?

L'équilibre alimentaire s'adresse à tous, de la petite enfance à la vieillesse, mais il est plus difficile à mettre en pratique par les plus défavorisés : ils ont un accès limité à l'information nutritionnelle et

ils sont soumis à des contraintes budgétaires fortes. Or, il est démontré que ces contraintes orientent les choix vers une alimentation déséquilibrée, les plus démunis délaissant les aliments les plus chers tels que les fruits et légumes et le poisson.

### POURQUOI LES ASSOCIATIONS DOIVENT-ELLES DÉLIVRER UNE AIDE ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉE ET DE BONNE QUALITÉ NUTRITIONNELLE ?

L'aide alimentaire vient compléter une ration alimentaire dont on a tout lieu de supposer qu'elle est déséquilibrée. Pour compenser les déficits nutritionnels des personnes qui la reçoivent, il est essentiel que l'aide soit d'une très bonne qualité nutritionnelle, notamment dès le plus jeune âge (laits pour nourrissons et laits de suite).

### QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS POUR UNE DISTRIBUTION ALIMENTAIRE ÉQUILIBRÉE ?

Les recommandations du Programme National Nutrition Santé pour tendre vers une alimentation équilibrée ont été adaptées à l'aide alimentaire.

### LES RECOMMANDATIONS SPÉCIFIQUES À L'AIDE ALIMENTAIRE

Une distribution sera considérée équilibrée si elle contient :

- au moins 1/3 de son poids en fruits et légumes sous toutes leurs formes, dont au moins la moitié en fruits,
- au moins 12 % de viande, œufs ou

- poisson, dont au moins 1/4 de poisson,
- 1/4 de produits laitiers. Le fromage ne devrait pas représenter plus de 10% du poids des produits laitiers,
- au plus 1/4 de féculents, dont au moins la moitié de féculents NON raffinés,
- au plus 2,5 % de matières grasses ajoutées, dont les 2/3 d'huiles végétales,
- au plus 2,5 % de produits gras et/ou sucrés et/ou salés.

Ainsi, la répartition donne la priorité aux aliments les plus nobles sur le plan nutritionnel car ce sont ceux que les personnes défavorisées ont du mal à se procurer, c'est à dire les viandes, poissons, fruits et légumes.

Pour simplifier la lecture, ces recommandations sont représentées sous la forme d'un « camembert » (cf schéma 1) qui indique l'idéal de la répartition en pourcentage des différentes grandes familles de produits consommés, ces pourcentages étant calculés par rapport au poids total de la distribution effectuée. Attention, ces pourcentages font référence au poids des aliments « tels que consommés », qui peuvent être différents, notamment dans le cas des aliments secs ou avec déchets, du poids des aliments « tels que distribués ».

NB : L'exemple concret d'un colis de 15 kg est donné en Annexe 1.

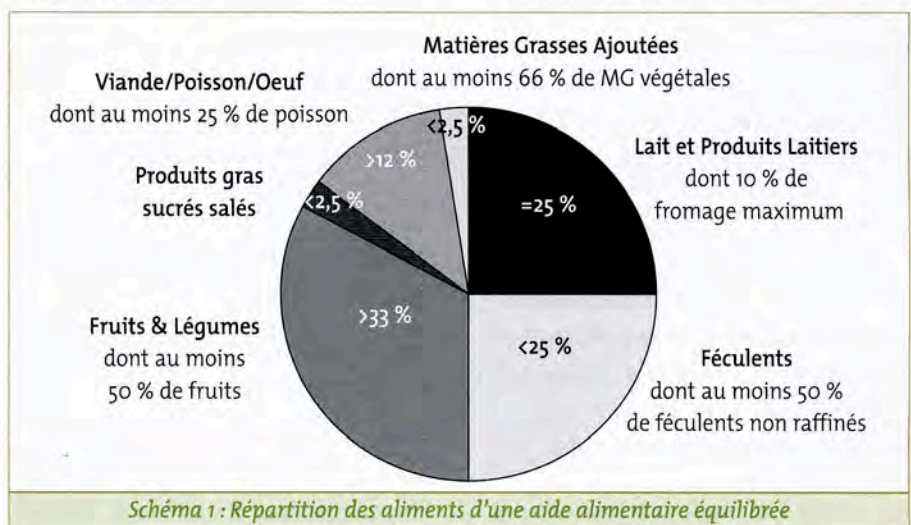


Schéma 1 : Répartition des aliments d'une aide alimentaire équilibrée

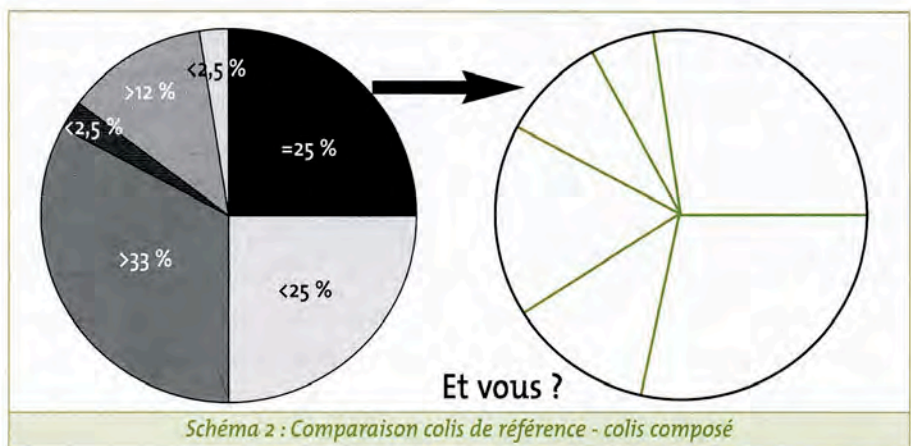


Schéma 2 : Comparaison colis de référence - colis composé

## COMMENT ANALYSER L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE DE VOTRE DISTRIBUTION ?

Pour améliorer la qualité nutritionnelle de vos distributions, il est proposé d'établir votre propre camembert selon les critères définis. Il mettra en évidence les produits en manque ou en excès par rapport aux pourcentages recommandés.

A. Les aliments donnés doivent être classés dans les différents grands groupes et sous-groupes d'aliments (voir **Annexe 2** pour le classement des aliments).

B. Les quantités données de chaque aliment doivent être transformées en quantité comestible, c'est-à-dire la quantité effectivement consommable de chaque aliment. Par exemple, un sachet de 250 g de pâtes sèches correspond à un poids comestible de 750 g de pâtes cuites (facteur 3). Au contraire, à partir d'1kg d'oranges, on ne consommera effectivement que 800 g, une fois l'orange épluchée (facteur 0,8). Les facteurs de conversion habituels sont indiqués plus loin (voir **Annexe 3** pour le calcul des poids comestibles).

C. Les plats composés doivent être décomposés en groupes et sous-groupes d'aliments (voir **Annexe 4** pour la décomposition des plats cuisinés les plus courants).

D. Le contenu total des dons doit être exprimé en poids comestible, réparti en groupes et sous-groupes d'aliments. Le

poids de chaque groupe d'aliments doit être exprimé en pourcentage du poids total des dons. Le poids de chaque sous-groupe d'aliments doit être exprimé en pourcentage du groupe correspondant. Ces pourcentages sont ensuite comparés à ceux du colis de référence (cf **schéma n° 2** et **annexe 5**).

La comparaison de vos résultats aux recommandations vous permettra d'adapter votre prospection pour tendre vers une amélioration de l'aide alimentaire en terme de nutrition et donc, de santé pour les personnes accueillies.

Concrètement, vous devrez :

- réaliser le « camembert » correspondant à votre distribution,
- le comparer avec le « camembert » de référence,
- évaluer les manques et les excès,
- orienter la prospection, la collecte et la récolte,
- éviter d'accepter des aliments que vous avez déjà en excès.

Pour la collecte, vous pouvez fournir des listes de produits (voir **Annexe 6**), tels que :

- fruits et légumes sous toutes leurs formes (frais, en conserve et surgelés, y compris soupes en brique et lyophilisées, jus de fruits 100 % pur jus, et concentré de tomate),
- poissons gras tels que sardines et maquereaux en boîte,
- féculents NON raffinés tels que lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches, flageolets...
- huile de colza.

Il sera peut-être difficile de respecter strictement ces recommandations. Il est cependant important de tenter de s'en approcher au mieux pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'aide distribuée.

## BIBLIOGRAPHIE

1. Darmon N., Rambeloson Z., Dauphin A.G., Bellin C., Deheeger M., Castetbon K. - Un colis de référence pour une aide alimentaire équilibrée (A recommended food basket for a dietary adequate food aid). *Cah Nutr Diet*, 2006, 41, 118-124.
2. Rambeloson Z., Darmon N. - Analyse nutritionnelle et économique de l'aide alimentaire de l'Union Européenne et du Réseau des Banques Alimentaires en France. Thèse professionnelle. Chaire d'Economie de la Santé, 2005, Conservatoire National des Arts et Métiers, 58p.
3. Rambeloson Z.J., Darmon N., Ferguson E.L. - Linear programming can help identify practical solutions to improve the nutritional quality of food aid. *Public Health Nutr*, 2008, 11, 395-404.
4. Darmon N., Andrieu E., Bellin-Lestienne C. Dauphin A.G., Castetbon K. Enquête auprès des Associations d'Aide Alimentaire (E3A) : mode de fonctionnement des structures et valeur nutritionnelle des colis et repas distribués. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2008; 43 (5):243-250.

## ANNEXE 1 : EXEMPLE CONCRET D'UN COLIS CONSEILLÉ DE 15 KG

Colis conseillé dans le cadre de l'aide alimentaire : quantités maximales ou minimales d'aliments recommandées de chaque groupe et sous-groupe d'aliments dans un colis de 15 kg.

	Groupes	Sous-groupes
<b>Viandes/Oeufs/Poissons</b>	≥ 1,8 kg	
dont poissons		≥ 450 g
<b>Fruits et légumes</b>	≥ 5 kg	
dont fruits		≥ 2,5 kg
<b>Lait et Produits laitiers</b>	≤ 3,75 kg	
dont fromage		≤ 375 g
<b>Féculents (poids cuits)</b>	≤ 3,75 kg	
dont féculents non raffinés		≥ 1,87 kg
<b>Matières grasses ajoutées</b>	≤ 375 g	
dont graisses végétales		≥ 250g
<b>Produits gras sucrés salés</b>	≤ 375 g	
<b>TOTAL COLIS</b>	15 kg	

## ANNEXE 2 : COMMENT CLASSER LES ALIMENTS EN GROUPES ET EN SOUS-GROUPES D'ALIMENTS

**FRUITS ET LÉGUMES** : fruits et légumes frais, en conserve, surgelés ou déshydratés doivent être classés dans le groupe des fruits et légumes, y compris les soupes du commerce. Au sein de ce groupe, on distingue le sous groupe des fruits, qui comprend non seulement les fruits frais mais aussi les jus de fruits 100 % pur jus, les fruits au sirop, les compotes, les fruits secs, et les fruits oléagineux non salés.

**VIANDE ŒUF POISSON** : Toutes les viandes, la volaille, le jambon, les œufs et le poisson doivent être classés dans ce groupe, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve. Au sein de ce groupe, on distingue le sous groupe du poisson, frais, surgelé ou en conserve, y compris les soupes de poisson, les crustacés et l'ensemble des produits de la mer. Attention, à part le jambon blanc et le jambon de dinde, les charcuteries doivent être classées dans les produits gras sucrés salés car elles sont généralement grasses et salées.

**PRODUITS LAITIERS** : Le lait (y compris le lait lyophilisé), les yaourts, les desserts lactés modérément sucrés, les fromages frais et le fromage doivent être classés dans ce groupe. Au sein de ce groupe, on distingue le sous groupe du fromage.

**FÉCULENTS** = féculents raffinés + féculents non raffinés.

**Féculents raffinés** : Les pâtes, le riz, la semoule, la farine et le pain blanc doivent être classés dans le sous-groupe des féculents raffinés.

**Féculents non raffinés** : Tous les autres féculents sont considérés comme des « féculents non raffinés » quand ils sont non sucrés et non salés : c'est le cas des pommes de terre et dérivés (chips exceptées), lentilles, petits pois, pois chiches, flageolets, haricots blancs ou rouges, céréales pour petit déjeuner riches en fibres, pain complet ou aux céréales, riz complet, et autres grains entiers.

**MATIÈRES GRASSES** = Matières grasses animales + Matières grasses végétales.

**Matières grasses animales** : beurre, crème fraîche, saindoux, sauce béarnaise.

**Matières grasses végétales** : huiles et margarines végétales, mayonnaise, vinaigrettes, sauces salade, sauces riches en graisses.

**PRODUITS GRAS SUCRÉS SALÉS** (pas de sous groupe).

Biscuits, boissons sucrées et nectars de fruits (jus de fruits contenant du sucre ajouté), céréales petit déjeuner sucrées et/ou chocolatées, bonbons, crèmes glacées, desserts lactés, lait concentré sucré, pâtisseries, viennoiseries, sauces sucrées type ketchup, sauce salées type sauce soja, charcuteries (sauf jambon cuit), chips, gâteaux d'apéritifs, cacahuètes salées, autres fruits oléagineux salés, olives, moutarde sont tous classés dans le groupe des produits sucrés ou salés.

**ANNEXE 3 : QUELS FACTEURS DE CONVERSION APPLIQUER POUR OBTENIR LES POIDS « COMESTIBLES »**

Le poids net comestible de chaque aliment doit être relevé :

- Pour les aliments en conserve, le poids net (égoutté) est retenu.
- Pour les aliments comportant des déchets, le poids est multiplié par un

facteur de conversion inférieur à 1 : généralement 0,6 à 0,7 pour les viandes et poissons, 0,9 pour les œufs et 0,8 à 0,9 pour les fruits et légumes.

- Pour les aliments absorbant de l'eau à la cuisson/préparation, le poids est

multiplié par un facteur de conversion supérieur à 1 : généralement 3 pour les pâtes, le riz, la semoule, et les légumes secs, 7 pour la purée lyophilisée, 10 pour le lait en poudre.

**ANNEXE 4 : COMMENT DÉCOMPOSER LES PLATS CUISINÉS EN GROUPES ET SOUS-GROUPES D'ALIMENTS**

Les plats composés doivent être décomposés en groupes et sous-groupes d'aliments, en s'aidant des exemples suivants :

Répartition moyenne en groupe d'aliments des produits finis	
<b>Viande/légumes</b>	
Fruits et légumes	40 %
Féculeux	8 %
Laits et Produits laitiers	0 %
Produits carnés	50 %
Matière grasse ajoutée	2 %
	100 %
<b>Viande/féculeux</b>	
Fruits et légumes	5 %
Féculeux	58 %
Laits et Produits laitiers	0 %
Produits carnés	35 %
Matière grasse ajoutée	2 %
	100 %

Les plats cuisinés ou conserves de l'Aide Alimentaire								
	Bœuf + légumes	Cordon bleu	Pot au feu	Ravioli	Paella	Riz/ Mouton	Riz/ poulet	Moyenne
Fruits et légumes	48 %	0 %	32 %	10 %	4 %	3 %	4 %	14 %
Féculeux	0 %	25 %	2 %	60 %	56 %	52 %	62 %	35 %
Laits et Produits laitiers	0 %	12 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	2 %
Produits carnés	50 %	60 %	63 %	28 %	37 %	42 %	32 %	47 %
Matière grasse ajoutée	2 %	3 %	3 %	2 %	3 %	2 %	2 %	2 %
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

## ANNEXE 5 : LE COLIS CONSEILLÉ EST ÉQUILIBRÉ EN LUI-MÊME. IL N'A PAS BESOIN D'ÊTRE COMPLÉTÉ PAR DES ALIMENTS PARTICULIERS.

On peut vérifier par exemple qu'il est possible, en respectant les pourcentages du colis conseillé, de constituer une ration journalière équilibrée qui respecte les repères de consommations du Programme National Nutrition Santé :  
**Soit, un menu journalier qui respecte le PNNS :**

**Matin :** 125 ml de lait (+ thé ou café)

1 portion de beurre, 50 g de pain  
1 petit verre de jus d'orange

**Midi :** salade de riz avec : thon en boîte, tomate, riz, œuf dur, pois chiches, 1 portion d'huile, 25 g de pain  
1 portion de 35 g camembert  
1 petite pomme pelée

**Goûter :** 10 g de chocolat  
100 ml de lait, 2 biscuits

**Soir :** 1 tranche de jambon  
haricots verts, petits pois,  
1 portion d'huile, 25 g de pain,  
125 g de yaourt, 5 g de sucre

Ce menu respecte aussi les pourcentages recommandés (voir schéma 1) :			
<b>Produits laitiers</b>	<b>25 %</b>	<b>350 g</b>	
dont Fromage	10 %	35 g	1 portion de 35 g camembert
dont Lait ou Yaourt		315 g	225 ml de lait + 125 g de yaourt
<b>Viande œuf poisson</b>	<b>12 %</b>	<b>168 g</b>	
dont Poisson	25 %	42 g	thon en boîte
dont Viande ou œuf		126 g	1 tranche de jambon + 1 œuf
<b>Féculets</b>	<b>25 %</b>	<b>350 g</b>	
dont pâtes, riz semoule		175 g	100 g de pain + 75 g de riz cuit
dont lég. secs, p de terre, riz complet	50 %	175 g	1 petite part de pois chiches
<b>Fruits et légumes</b>	<b>33 %</b>	<b>462 g</b>	
dont Fruits	50 %	231 g	1 petit verre de jus d'orange + 1 petite pomme pelée
dont Légumes		231 g	1 petite tomate + 1/2 part de haricots verts + 1/2 part de petits pois
<b>Mat. Grasses Ajoutées</b>	<b>2.5 %</b>	<b>35 g</b>	
dont MG Végétales	66 %	23 g	3 portions d'huile de 7,5 g chacune
dont MG Animales		12 g	12 g de beurre
<b>Gras-Sucré-Salé</b>	<b>2.5 %</b>	<b>35 g</b>	10 g de chocolat + 5 g de sucre + 2 biscuits (10 g chacun)
	<b>TOTAL</b>	<b>1400 g</b>	

## ANNEXE 6 : CERTAINS ALIMENTS SONT INCONTOURNABLES POUR ATTEINDRE L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

Ces recommandations, comme la plupart des recommandations actuelles basées sur les aliments, ne représentent pas une garantie absolue d'équilibre nutritionnel car la démarche utilisée pour les développer est basée sur l'empirisme et pas sur une méthode strictement rigoureuse et reproductible. En particulier, il est tout à fait possible de respecter les présentes recommandations (classification des aliments en 6 groupes et 5 sous-groupes respectant les pourcentages du schéma 1) et d'aboutir cependant à des colis dont le contenu en certains nutriments non ubiquitaires, tels que les vitamines C et D, et les acides gras oméga 3, est insuffisant. Pour augmenter la

probabilité d'atteindre une bonne qualité nutritionnelle des colis, il est donc important de veiller à la présence dans les colis d'aliments riches en vitamine C (oranges et jus d'orange 100 %, citrons, melon, kiwi, fraises, chou cru, pommes de terre). De même, il faut souligner l'intérêt nutritionnel spécifique des poissons gras (sardine, maquereau, anchois), sans lesquels il est quasiment impossible d'atteindre une alimentation suffisamment riche en vitamine D et en acides gras oméga-3. L'huile de colza, quant à elle, est indispensable pour équilibrer les apports en acides gras essentiels.

Soulignons aussi que la recherche

d'aliments « d'épicerie » riches en nutriments essentiels (conserves de légumes, conserves de poissons gras, concentré de tomate, pois cassés et autres légumes secs, jus d'agrumes 100 % pur jus, lait en poudre, compotes et soupes à teneur garantie en vitamines, purée lyophilisée, fruits secs, et divers plats cuisinés : légumes/viande, légumes/poisson, légumes secs/viande, pommes de terre/poisson) apparaît comme une stratégie peut-être plus adaptée à la réalité actuelle de l'aide alimentaire en France que la recherche du « frais à tout prix », qui entraîne parfois les associations dans des difficultés financières et de gestion considérables.