



Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

Face à l'obésité des enfants

Selon les dernières données (2015-2017) de l'Initiative OMS pour la surveillance de l'obésité infantile (COSI), le taux d'obésité infantile apparaît particulièrement élevé dans le sud de l'Europe.

À Chypre, en Espagne, en Grèce, en Italie, à Malte et à Saint-Marin, environ 1 garçon sur 5 (entre 18 et 21 %) est obèse. Le Danemark, la France, l'Irlande, la Lettonie et la Norvège figurent parmi les pays présentant les taux les plus faibles d'obésité infantile (entre 5 et 9 % des enfants des deux sexes).

Fiche d'information sur l'Initiative de surveillance de l'obésité chez les enfants (IOCO). Faits saillants 2015-17

Organisation mondiale de la santé (OMS), 2018, 8 p.

<http://www.euro.who.int/fr/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2018/5/latest-data-shows-southern-european-countries-have-highest-rate-of-childhood-obesity>

Aux USA, les résultats des études NHANES de 1999 à 2016 montrent une explosion de l'obésité infantile notamment dans certaines tranches d'âge.

Après une relative stabilisation de l'obésité infantile, entre 1999 à 2016, on note une explosion de notamment dans certaines tranches d'âge. Le pourcentage d'enfants obèses atteint un maximum chez les 16-19 ans où 41,5% d'entre eux sont en surpoids et 4,5% ont une obésité de grade 3 ! Les résultats sont également alarmants pour les jeunes enfants de 2 à 5 ans : chez les garçons, la prévalence de l'obésité de grade 1 est passée de 8.5% en 2013-2014 à 14.2 % en 2015-2016 !

Skinner AC. & al. Pediatrics 2018 ; 141(3). Doi : 10.1542/peds.2017-3459

<https://www.cerin.org/etudes/obesite-infantile-aux-usa-des-chiffres-alarmants/>

Selon une étude de l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA), certains messages et réflexes ne sont pas acquis par les parents : suivi de l'IMC, place des matières grasses et des protéines, sédentarité.

<https://afpa.org/surpoids-lobesite-de-lenfant-focus-quen-savent-vraiment-parents-francais-quil-faudrait-dire-enquete-mpedia/>

Les repas en famille et à la maison seraient, dès le plus jeune âge, un moyen efficace pour lutter contre les dangers d'une mauvaise alimentation et prévenir l'obésité infantile.

Selon une méta-analyse de 57 études (3), les repas traditionnels pris en famille permettraient :

- de favoriser une alimentation saine (riche en fruits et légumes) et même une alimentation « santé » riche en fruits et légumes donc en fibres mais aussi riche en oméga 3 et pauvre en sel ;
- de limiter les risques de « malbouffe » (boissons sucrées, fast-food et autres aliments sucrés et/ou gras/ et/ou salés) ;
- de réduire l'Indice de Masse Corporelle.

Conserver cette tradition serait donc l'un des meilleurs moyens de préserver la santé des enfants.

Dallacker M. & al. Obesity Reviews 2018 ; 19 : 638-653. Doi : 10.1111/obr.12659

<https://www.cerin.org/etudes/les-repas-en-famille-comme-gage-de-bonne-sante/>

Le non-recours alarmant des jeunes aux aides publiques

Cette revue de littérature porte sur le non-recours des jeunes adultes à l'aide publique, un phénomène qui pourrait concerner plus d'un jeune sur deux dans une grande diversité de domaines (insertion, santé, logement, etc.) et participer à la montée de la pauvreté et au creusement des inégalités.

La typologie du phénomène distingue quatre registres explicatifs : la non-connaissance ; la non-demande ; la non-proposition ; la non-réception. En France, les conditions d'accès aux droits sociaux sont particulièrement complexes et restrictives pour les jeunes adultes de moins de 25 ans, âge à partir duquel les individus peuvent prétendre au RSA.

Le non-recours des jeunes adultes à l'aide publique. Revue de littérature

INJEP notes & rapports, 2018-04, 114 p.

<http://www.injep.fr/sites/default/files/documents/rapport-2018-04-non-recours.pdf>

Le petit-déjeuner gage de bonne santé

L'absence d'un petit déjeuner chez l'enfant est associée à une baisse des apports en énergie, fibres, folates, fer et calcium et à une moindre qualité globale de l'alimentation.

D'après les données de 8590 enfants âgés de 2 à 12 ans, issus de l'enquête nationale d'examen de santé et de nutrition (NHANES 2005-2012) aux Etats-Unis, l'absence d'un petit déjeuner chez l'enfant est associée à une baisse des apports en énergie, fibres, folates, fer et calcium et à une moindre qualité globale de l'alimentation.

RAMSAY, SA. BLOCH, TD. MARRIAGE, B. « et col. » Skipping breakfast is associated with lower diet quality in young US children. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2018, 72, p. 548-556 (doi: 10.1038/s41430-018-0084-3).

<https://www.cerin.org/etudes/la-prise-dun-petit-dejeuner-favorise-une-meilleure-qualite-de-lalimentation-chez-lenfant/>

L'œuf redoré !

Un récent essai d'intervention nommé DIABEGG (1) a porté sur cent quarante sujets en surpoids ou obèses et ayant un diabète ou prédiabète, répartis en 2 groupes : l'un soumis à une alimentation riche en œufs (12 œufs/semaine), l'autre à une alimentation pauvre en œufs (moins de 2 œufs/semaine). Ces résultats confirment une étude déjà menée en 2015 (2).

Au bout de 3 mois, aucune différence en termes de taux de cholestérol, bon ou mauvais, et de glycémie. Ensuite, les sujets ont continué de manger ou non des œufs, mais dans le cadre d'un régime hypocalorique contrôlé. Au bout d'un an, la perte de poids était identique dans les 2 groupes, de même que tous les paramètres biologiques, y compris les marqueurs de l'inflammation.

1. Astrup A. *Am J Clin Nutr* 2018; 6 (1): 853-4
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy106>
2. <https://www.cerin.org/etudes/cholesterol-et-diabete-12-oeufs-par-semaine-ne-modifient-pas-le-profil-des-lipides-sanguins/>

Imagier des aliments

Enfin un imagier de 150 cartes conçu par et pour les diététiciens (avec l'aide de l'AFDN) pour animer des séances d'éducation à la santé ludique. (72 euros TTC).

Découvrir l'imagier : <http://www.editions-etagere.com/>

Le poids de l'alimentation dans le budget des jeunes adultes

L'alimentation constitue le premier poste budgétaire des jeunes ménages. Les achats vont d'abord vers les féculents, suivis par la viande, les produits laitiers et les œufs.

Le pain, le riz, les pâtes et autres céréales occupent la première place dans leur budget alimentaire mais, en quantité, les fruits et les légumes les dépassent. Les dépenses pour l'achat de viandes se trouvent à la deuxième place, alors qu'il s'agit du premier poste budgétaire pour les plus de 35 ans. Les produits laitiers, les fromages et les œufs, troisième poste du budget alimentation, représentent 14 % de ces dépenses pour les jeunes ménages. Les produits alimentaires achetés par les plus jeunes sont généralement moins chers que ceux achetés par leurs aînés, y compris au sein des moins de 35 ans. Un cinquième des achats alimentaires des 18-24 ans et 15 % des achats étudiants sont ainsi réalisés dans des magasins dits hard discounters, contre 10 % pour les 25-34 ans. Les coefficients budgétaires ne reflètent donc pas nécessairement les quantités effectivement consommées et les pratiques alimentaires.

Mickaël Portela « Alimentation, logement, transports : quelles dépenses pèsent le plus dans le budget des ménages étudiants ou de jeunes adultes ? », Études et Résultats, n°1060, Drees, 2018, avril.

<http://drees.solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/er1060.pdf>

Place aux aliments fermentés !

Connus depuis toujours, les aliments fermentés -aliments « vivants » car riches en probiotiques- méritent de faire partie de notre alimentation contemporaine.

Depuis les débuts de la civilisation et dans le monde entier, la conservation des aliments -notamment le lait et les légumes -a été assurée par la fermentation, processus naturel au cours duquel des microorganismes (bactéries ou champignons) appelés « probiotiques » utilisent l'aliment comme substrat pour se développer. Ce processus donne aux aliments des saveurs et des textures uniques mais les dote aussi d'atouts nutritionnels.

Des milliers de types différents d'aliments fermentés sont consommés dans le monde entier, représentant entre 5 et 40 % de l'alimentation. La liste d'aliments fermentés est donc longue : la choucroute, le pain au levain, la sauce soja, la sauce poisson, le miso ... mais nos principales sources sont les produits laitiers fermentés : yaourts, laits fermentés, fromages. Un yaourt contient ainsi au moins 10 millions de bactéries vivantes, nommés probiotiques. Selon les contrées, il existe une grande variété de laits fermentés les plus connus étant le kéfir d'origine caucasienne, le koumis typique de la Mongolie et du Kazakhstan et le leben originaire du Maghreb.

Les probiotiques apportés par ces aliments sont connus et largement étudiés pour leur action bénéfique sur la digestion, le système immunitaire, et le microbiote intestinal. D'où l'intérêt d'en manger régulièrement !

Alimentation et acculturation au collège

Dans le cadre de ses activités, l'association nantaise « Du pain sur la planche » a œuvré dans le collège Aristide Briand, auprès de jeunes migrants scolarisés. Ces collégiens, confrontés aux repas à la cantine, sont désemparés et ne s'y nourrissent pas forcément bien.

Contexte :

L'UPE2A (Unité pédagogique pour élèves allophones arrivants) est un dispositif accueillant chaque année 20 élèves, âgés de 11 à 16 ans qui viennent d'arriver en France et ne parlent pas encore français. Ils viennent de tous les pays du monde, avec des cultures et des habitudes scolaires très diverses. Ils parlent russe, thaïlandais, italien, arabe, anglais, albanais, mongol, indonésien, ukrainien, hongrois, roumain... En une année scolaire, ils vont découvrir le cadre d'enseignement français, commencer à apprendre le français et accéder peu à peu aux apprentissages en classe ordinaire.

Chaque élève bénéficie d'un emploi du temps personnalisé, élaboré en fonction de ses connaissances et de ses compétences. Leur emploi du temps alterne des temps d'inclusion dans leur classe de référence et des temps d'apprentissage du français langue de scolarisation dans le dispositif. Au fil des progrès réalisés, les élèves suivent de nouvelles matières en classe ordinaire (mathématiques, histoire-géographie, SVT, sciences physiques...)

Depuis 9 ans, l'équipe de l'association « Du pain sur la planche » accompagne un grand nombre de structures en promotion de la santé pour un public de plus en plus varié dans la région des Pays de Loire. Dans ce collège, c'est un projet en co-construction avec l'infirmière scolaire et le professeur de langue française qui a vu le jour.

L'objectif visait à aborder l'alimentation, problématique récurrente pour ces jeunes confrontés à une nourriture et des habitudes de table déroutantes lors de leur pause du midi. Concrètement, ils viennent à la cantine mais certains ne mangent quasiment rien, d'autres n'ont pas l'habitude d'avoir autant de choix... Ils doivent à la fois changer de rythme alimentaire, de format de repas (entrée, plat, produit laitier, dessert), de produits consommés, et de façon de les cuisiner... Et donc ils sont perdus et ont parfois tendance à se raccrocher à des produits sucrés et salés...

Le projet :

Dans un premier temps, les élèves sont invités à photographier les aliments ou préparations qu'ils connaissent ou qu'ils ne connaissent pas. Les photos seront imprimées par le professeur et punaisées sur un panneau en classe, classées « je connais ou j'aime », « je ne connais pas ».

Lors du premier atelier, les jeunes ont pu exprimer leurs goûts, réticences et connaissances alimentaires des adolescents.

Les ateliers suivants ont porté sur la découverte, par le levier sensoriel, de la famille des fruits et légumes, des produits laitiers, des grains et graines (focus sur le pain), les viande, poisson et œuf, les boissons (avec la lecture d'étiquette pour savoir repérer le sucre), et enfin les produits sucrés pour évoquer le plaisir alimentaire autour d'un buffet de desserts « classiques » (pâte à choux, tartes, mousses, entremets, gâteaux) Les élèves ont appris beaucoup de vocabulaire mais aussi ont réussi à instaurer une certaine complicité avec des aliments qu'ils ne consommaient pas.

Il en ressort que les élèves ont apprécié de découvrir :

- certains aliments, leurs ingrédients d'origine (le fromage fabriqué avec du lait, le potage avec des légumes entiers...), leurs spécificités (les odeurs ou les textures),

- les habitudes alimentaires, comme le fait de manger de la purée ou de la compote même si on n'est pas un petit enfant ou un vieillard (comme dans certains pays où ces préparations sont réservées à ces populations).

Ils se sont familiarisés et ont appris à goûter puis à apprécier certains aliments comme le fromage, même si c'est encore un peu difficile de le consommer sans une certaine appréhension. Certains cuisinent chez eux les recettes simples expérimentées au collège.

Les messages nutritionnels et en particulier celui sur les boissons sucrées ont été bien entendus. Le professeur a relaté le fait qu'ils regardent les étiquettes et le taux de sucre sur les emballages. Enfin le professeur a remarqué que ces ateliers avaient créé une bonne ambiance et permis de détendre l'atmosphère. Les conflits entre élèves ont disparu, les élèves sont plus attentifs les uns envers les autres. Ils se montrent aussi très rassurés, plus en confiance. À la lecture quotidienne du menu, ils interrogent, sont devenus curieux. Ils connaissent de plus en plus de préparations (les crudités, les viandes...).

Contact : dupainsurlaplanche@gmail.com

 6 à 8 personnes

 Préparation 30 min
Cuisson 1 h

 Facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cer.in.org](http://www.cer.in.org/publications/alimentation-anti-petit-budget.html)
<http://www.cer.in.org/publications/alimentation-anti-petit-budget.html>

Gâteau invisible aux légumes

Ingrédients



500 g de arrets ou de céleri rose



500 g de carottes



100 g de fromage à râper (Mozz, feta, ou...)
(Ancho, reques...)



3 œufs



80 g (+ 10 g pour la moitié)
de beurre fondu



120 g de farine



150 ml de lait ou de yaourt

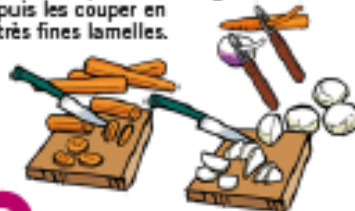


Sel, poivre

Préparation

1

Laver et éplucher les légumes puis les couper en très fines lamelles.



2

Préchauffer le four à 190°.



3

Fouetter les œufs avec le beurre fondu puis incorporer la farine et mélanger avec le lait jusqu'à obtenir une pâte bien homogène. Saler et poivrer.



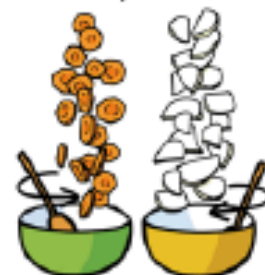
4

Répartir la pâte dans deux récipients différents



5

Incorporer les carottes dans un premier récipient de pâte puis les légumes blancs (navets ou céleri) dans le second. Mélanger pour que les légumes soient enrobés de pâte.



6

Beurrer le moule puis y verser les légumes blancs. Recouvrir de morceaux de roquefort puis ajouter les carottes.



7

Mettre au four (50 à 60 mn) en recouvrant d'un papier aluminium à mi-cuisson. Se déguste chaud, tiède ou froid.



Infoplus

Un cake façon mille-feuilles qui fera apprécier les légumes fondants.

Riche en protéines grâce aux œufs, au lait et au fromage, c'est un plat complet.