



Alimentation, Santé & Petit budget

A LA UNE

La précarité alimentaire : une réalité française

Le dernier baromètre Ipsos-Secours populaire, publié souligne l'ampleur de la précarité alimentaire en France, qui touche une personne sur cinq.

Ne pas pouvoir faire trois repas par jour et s'alimenter sainement est une réalité pour près d'un Français sur cinq, selon le dernier baromètre Ipsos-Secours populaire. Un peu plus d'un cinquième des Français sondés (21%) ont déclaré ne pas être en mesure de s'offrir une alimentation saine leur permettant de faire trois repas par jours et 27% ont admis ne pas avoir les moyens financiers de s'acheter quotidiennement des fruits et légumes. Mais c'est chez les foyers les plus modestes que cette tendance est la plus marquée. Ainsi, plus d'un Français sur deux dont les revenus mensuels sont inférieurs à 1.200 euros a indiqué avoir des difficultés à payer la cantine de ses enfants, et près d'un sur deux (48%) estime avoir des difficultés à se procurer une alimentation variée. Par ailleurs, ils sont une écrasante majorité (86%) à estimer que la précarité alimentaire est le signe d'une situation de pauvreté.

De façon générale, le Secours populaire souligne que la situation financière d'une partie des Français s'est améliorée par rapport à 2017, tout en pointant qu'ils sont 39% (+2% par rapport à 2017) à déclarer avoir déjà connu une situation de pauvreté. Quant au seuil de pauvreté, il n'y a pas d'évolution notable par rapport à 2017 : les Français considèrent qu'une personne seule est pauvre quand elle a un revenu mensuel inférieur ou égal à 1.118 euros, soit cinq euros de plus que l'année précédente.

Parallèlement, les bénévoles du Secours populaire français soulignent une détérioration notoire des conditions de vie des plus pauvres et un accroissement du nombre des personnes accueillies. Dans certains départements, on observe une augmentation des demandes d'aide allant jusqu'à 50 %.

Cette année encore, le sondage révèle que les vacances et la culture restent des postes de dépenses "problématiques" pour de nombreux Français. Et près d'un Français sur trois reconnaît avoir du mal à payer des actes médicaux mal remboursés (56% chez les plus modestes). A noter également qu'ils sont plus de 80% à penser que leurs enfants seront plus vulnérables face à la pauvreté que leur génération.

****Sondage réalisé par téléphone du 22 au 26 juin 2018 sur un échantillon de 1.016 personnes constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.***

<https://www.secourspopulaire.fr/barometre-ipsos-spf-2018>

La pauvreté augmente chez les plus jeunes, mais n'épargne pas les plus âgés

Les personnes âgées sont bien moins nombreuses à vivre sous le seuil de pauvreté, mais elles ne sont pas pour autant épargnées. Leur taux de pauvreté demeure faible, mais entre 2004 et 2015, le nombre de personnes âgées de 60 à 69 ans vivant sous le seuil de pauvreté a été multiplié par deux, de 150 000 à 300 000. Surtout, la pauvreté des plus âgés n'a pas grand-chose à voir avec celle des jeunes. Avec l'âge, l'espoir de voir sa situation personnelle s'améliorer diminue voire disparaît. La pauvreté est moins fréquente chez les aînés, mais elle est aussi plus structurelle.

<http://www.observationsociete.fr/ages/evolutionpauvreeage.html>

Nés sous la même étoile ? Origine sociale et niveau de vie

Quel est le poids de la reproduction sociale en France ? Des informations statistiques inédites permettent de quantifier l'influence de l'origine sociale sur le niveau de vie et montrent que l'inégalité des chances passe par le niveau de diplôme.

<http://www.strategie.gouv.fr/publications/nes-meme-etoile-origine-sociale-niveau-de-vie>

Santé osseuse : assurer les apports en protéines et calcium

Les experts de la Société Européenne pour les aspects Cliniques et Economiques de l'Ostéoporose et de l'Arthrose et la Fondation Internationale de l'Ostéoporose ont réalisé une synthèse des récentes revues de littérature et méta-analyses sur les liens entre les apports protéiques et la santé osseuse chez l'adulte.

RIZZOLI, R. BIVER, E. BONJOUR, JP. « et col. » Benefits and safety of dietary protein for bone health—an expert consensus paper endorsed by the European Society for Clinical and Economical Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis, and Musculoskeletal Diseases and by the International Osteoporosis Foundation. Osteoporosis International, 2018, doi: 10.1007/s00198-018-4534-5.

<https://www.cerin.org/rapports/sante-osseuse-quels-sont-les-effets-dun-apport-proteique-eleve/>

Avis du Conseil National de l'Alimentation : "Alimentation favorable à la santé"

Les travaux du groupe de concertation du CNA ont conduit à la définition de ce terme et à des recommandations, allant largement au-delà d'une vision sanitaire ou nutritionnelle de l'alimentation, en englobant notamment les enjeux environnementaux et sociaux... La lutte contre la précarité alimentaire et le développement d'une approche transversale de la recherche sur l'alimentation sont deux axes transversaux fondamentaux.

<http://www.cna-alimentation.fr/v2/wp-content/uploads/2018/09/CNA-Avis-81-Alimentation-favorable-%C3%A0-la-sant%C3%A9.pdf>

Qu'est-ce que le lactose ?

Le lactose est un glucide (« sucre ») contenu exclusivement dans les laits. Les laits de brebis, vache, chèvre... en contiennent de 4 à 5 g pour 100 ml, le lait maternel en est un peu plus riche. Dès la naissance, le bébé est « équipé » d'une enzyme, la lactase, qui lui permet de digérer le lait de sa maman. Le lactose fournit l'énergie indispensable au développement de l'enfant. Au cours des années, l'activité de la lactase diminue, mais partiellement (elle ne devient jamais nulle). Chez certains individus, la baisse de cette activité est plus prononcée, ils digèrent alors moins bien le lait au-delà d'une certaine quantité (généralement un bol). Ils peuvent continuer à prendre du lait en petite quantité ou inclus dans des recettes. Par contre, les fromages et les laits fermentés (yaourts) sont très bien tolérés, car les fromages sont dépourvus de lactose et les ferments contenus dans les yaourts « digèrent » le lactose.

La cantine savoyarde solidaire

L'association délivre environ 400 repas par jour (matin, midi et soir) aux plus démunis. Ceci est rendu possible par les moyens mis à disposition de locaux par la Ville de Chambéry, un effectif de 9 salariés (direction, confection des repas), 200 bénévoles (ramassages des denrées, tris, service des repas) et un réseau de 60 donateurs de surplus de denrées ou plats préparés.

<http://cantinesavoyarde.fr/>



3 à 4 personnes



45 mn



Facile

Côté cuisine

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

Gnocchis de potiron

Ingrédients



600 g de chair de potiron



1 bouquet garni



1 œuf



½ gousse d'ail



Epices
(noix de muscade, 4 épices ou curry...)



120 g de farine



50 g de fromage râpé



Sel, poivre

Préparation

1

Préparer la pâte : éplucher et couper la chair de potiron en dés. La faire cuire avec un peu de sel.



2

Faire une purée et la laisser refroidir.



3

Ajouter l'œuf, l'ail finement haché, une pincée d'épices moulue, du poivre du moulin, le fromage râpé de sel. Mélanger le tout, puis, peu à peu, verser la farine.



4

Avec 2 cuillères, prélever un peu de pâte et réaliser des petites quenelles (les gnocchi) de 3-4 cm de longueur. Les poser sur un plat.



5

Porter à ébullition un grand volume d'eau salée dans une casserole. À l'aide d'une écumoire, peu à peu, plonger les gnocchi dans l'eau bouillante et les récupérer dès qu'ils remontent à la surface (cela veut dire qu'ils sont cuits).



6

Les déposer délicatement dans un plat ou des assiettes. Servir les gnocchi chauds, saupoudrés de fromage râpé et du poivre.



Infoplus

Ces gnocchis, riches en fibres et en couleurs, changeront de l'ordinaire pour accompagner une viande ou un poisson ou même agrémenter un velouté de légumes.