



# Formation Nutrition & Précarité

Jeudi 1er juin 2023

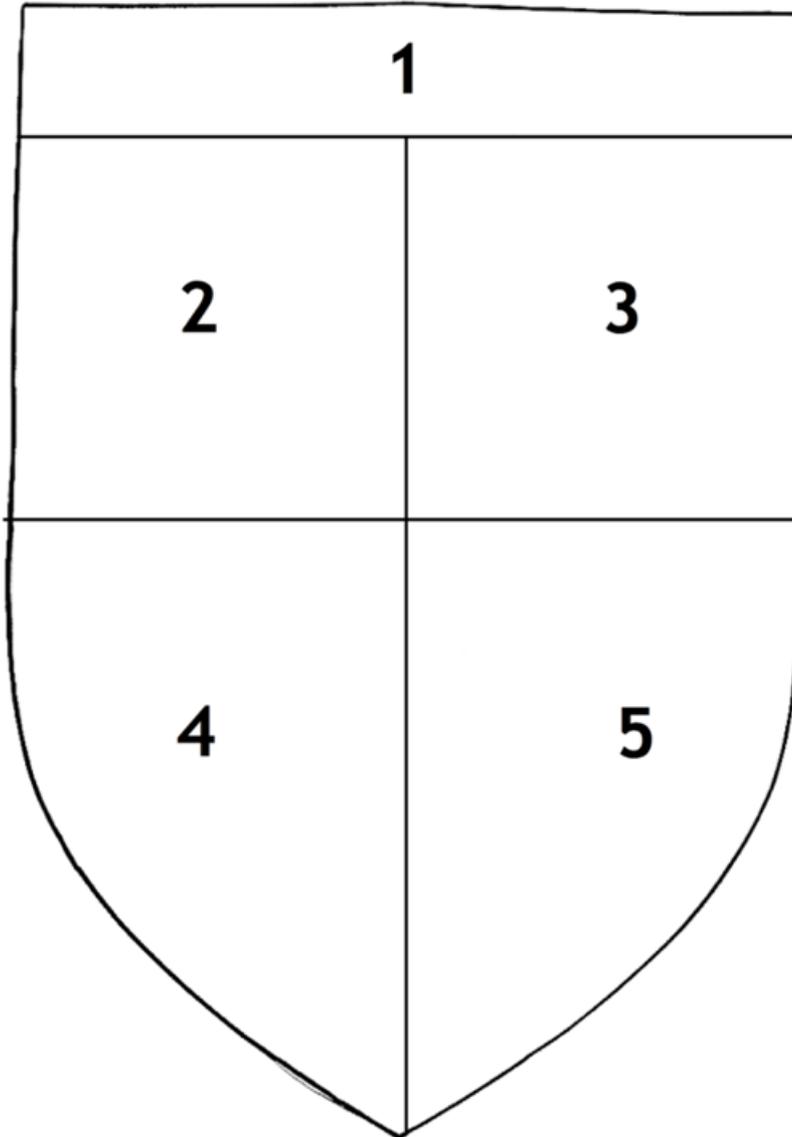
---

Pascale MELOT, Directrice CoDES 05

Emilie VIGUIER-GAZZANIGA, Chargée de projets CoDES 05



# PARTICIPANTS - Présentation BLASON



**N°1 : Nom / Prénom**

**N°2 : Je suis ...**

**N°3 : J'attends ...**

**N°4 : J'apporte ...**

**N°5 : Je crains ...**

# PARTICIPANTS

- **Marie Ange Violin**, Auxiliaire de vie, CCAS de Briançon
- **Sandra Louyot**, Auxiliaire de vie, CCAS de Briançon
- **Angeline CARRERES**, Auxiliaire de vie CCAS DE BRIANÇON
- **Françoise ALMERAS**, Équipe distribution alimentaires "Paniers Solidaires" SECOURS CATHOLIQUE
- **Josée DI DIO BALSAMO**, Équipe distribution alimentaires "Paniers Solidaires", SECOURS CATHOLIQUE
- **Colette Salle**, Équipe distribution alimentaires "Paniers Solidaires", SECOURS CATHOLIQUE
- **Bruno Lepitre**, Référent de la distribution alimentaires "Paniers Solidaires",
- **Gilles LERMUZEAUX**, Maître de maison, FONDATION EDITH SELTZER
- **Caroline LECERF**, Monitrice éducatrice FONDATION EDITH SELTZER
- **Corinne RAYNAUD**, ASH, FONDATION EDITH SELTZER
- **Nathalie BEIL**, Chargée de Projet/Médiatrice Santé, CODES 05
- **Anne lise DUFOUR VIDAL**, Diététicienne nutritionniste, CH BRIANÇON



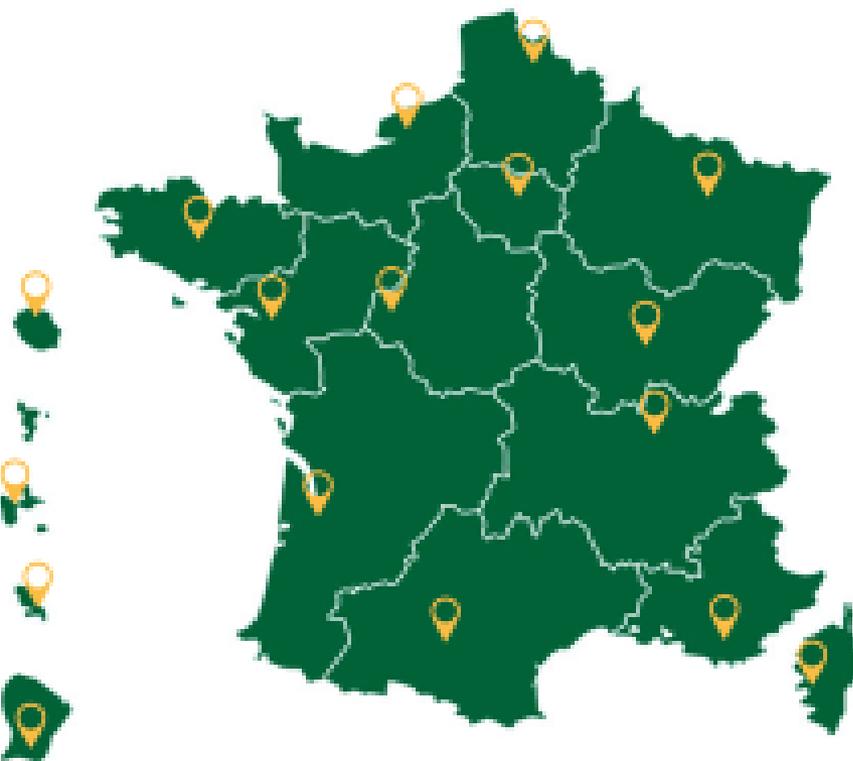
# VOS ATTENTES



# Le réseau FNES / IREPS

## Le principal réseau généraliste en éducation et promotion de la santé

- Une couverture de l'ensemble du territoire
- 600 professionnels diplômés en santé publique, sciences humaines et sociales, sciences de l'éducation
- Une diversité de métiers en réponse à la complexité du champ de la promotion de la santé
- La force d'un réseau associatif doté d'instances de concertation
- Des compétences sans cesse renouvelées et mutualisées au sein de la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé
- Un engagement dans la démarche qualité



# LE CoDES 05

Comité Départemental d'Éducation pour la Santé des Hautes-Alpes



## Centre de ressources en éducation/promotion de la santé et éducation thérapeutique du patient

Des services de proximité pour tous les professionnels, professionnels bénévoles, étudiants, citoyens, intervenant ou souhaitant intervenir dans le champ de la prévention santé :

- **Mise à disposition de documentation**  
De notices, affiches, brochures et sets d'ouvrages et d'outils pédagogiques, avec tout soutien technique, des ateliers d'élaboration de supports, un catalogue de documents de référence disponibles, une base de données d'informations et d'outils pédagogiques, des ateliers d'élaboration et de mise à jour de supports, d'outils pédagogiques de prévention.
- **Des appuis et accompagnements méthodologiques** adaptés à votre projet individuel ou collectif et à l'évaluation de projets.
- **Une offre de formations initiale et continue** et adaptée aux besoins et enjeux de votre action, vos besoins, vos objectifs, vos relations et réseaux.

[www.codes05.org](http://www.codes05.org)

**Finances**  
Financé au sein du Centre de Ressources en Éducation pour la Santé (CREES) de la Haute-Alpes, financé par le Département des Hautes-Alpes et le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé (CoDES).

**Coordonnées**  
10 rue de la République  
93000 Le Blanc-Mesnil  
Tél : 03 20 30 30 30  
www.codes05.org

## Acteur des politiques de santé publique

Association loi 1901, créée en 1995, le CoDES 05 est un acteur de l'éducation pour la santé en Haute-Alpes. Elle agit au sein du CREES PACA et des réseaux départementaux d'éducation pour la santé - CoDES, à l'échelle régionale et nationale. Elle participe aux conseils d'orientation pour la santé, l'éducation et la promotion de la santé, pour la santé, l'éducation et la promotion de la santé, pour la santé, l'éducation et la promotion de la santé.

- **Être en phase des programmes de promotion de la santé** : soutien, aide, accompagnement, ateliers, réunions et ateliers, prévention des conduites à risque, etc.
- **Être des campagnes nationales de communication** : soutien, accompagnement, ateliers, réunions, ateliers, prévention des conduites à risque, etc.
- **Participation à la rédaction des politiques régionales de santé** : ateliers, réunions, ateliers, prévention des conduites à risque, etc.
- **Contribuer à la concertation et coordination des acteurs de la promotion de la santé** : ateliers, réunions, ateliers, prévention des conduites à risque, etc.

**Coordonnées**  
10 rue de la République  
93000 Le Blanc-Mesnil  
Tél : 03 20 30 30 30  
www.codes05.org

**Finances**  
Financé au sein du Centre de Ressources en Éducation pour la Santé (CREES) de la Haute-Alpes, financé par le Département des Hautes-Alpes et le Comité Départemental d'Éducation pour la Santé (CoDES).



## Une offre de services proposée à tous les professionnels et bénévoles acteurs de la promotion de la santé (*action de 2<sup>de</sup> ligne*)

- Formation
- Conseil méthodologique et évaluation
- Documentation et outils
- Communication et transfert de connaissances
- Contribution aux politiques de santé publique
- Animation des Pôles régionaux de compétences (DRSPI PPS)

Milieu scolaire et  
périscolaire

Milieu  
professionnel

Collectivités  
locales

Etablissements  
médico-sociaux

Etablissements  
de santé

Etablissements  
d'hébergement

Milieu carcéral

...

# Le développement de programmes destinés à toutes les populations (*action de 1<sup>ère</sup> ligne*)

- Les Ireps conçoivent, mettent en œuvre et évaluent des actions d'éducation et de promotion de la santé, en cohérence avec les priorités de santé publique
- En fonction des besoins, elles favorisent les actions de subsidiarité sur les territoires ou la prise en compte de thématiques non couvertes
- Elles s'inscrivent aussi dans des démarches expérimentales qui contribuent à enrichir leur expertise au service des professionnels qu'elles accompagnent

Petite enfance

CPS

Activité  
Physique

Personnes  
âgées

Publics  
vulnérables

Alcool

Vie  
affective

Détenus

Jeunes

Santé  
globale

Tabac

Femmes  
enceintes

Personnes  
handicapées

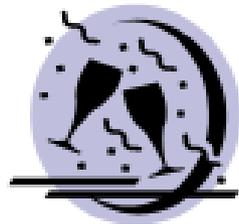
...

Alimentation

...

# La FORMATION

## Présentation de la Formation



Je lève un **TOAST**  
à cette formation !



11

# LA FORMATION

✓ **Thème** : Nutrition et précarité

✓ **Objectifs de la formation** :

A l'issue de cette formation, les participants seront en capacité de :

- **S'inscrire dans une démarche d'éducation nutritionnelle** avec des approches pédagogiques participatives, respectueuses et adaptées aux parcours de personnes en situation de vulnérabilité
- **Appréhender et comprendre l'environnement, et les déterminants** de l'acte alimentaire, de la pratique d'activité physique, et leurs effets sur les comportements en matière de santé
- **Maîtriser les bases relatives à l'équilibre alimentaire**, ainsi que les recommandations en termes d'activités physiques favorables à la santé
- **Réaliser des menus équilibrés** adaptés à l'approvisionnement des personnes ayant recours à l'aide alimentaire
- Identifier les moyens, les alternatives, pour accompagner les personnes en situation de précarité dans leur santé nutritionnelle
- **Proposer des actions préventives** pour aller plus loin dans l'action d'accompagnement des bénéficiaires

# LA FORMATION

- ✓ **Animation** : Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques (présentation powerpoint, exemples d'outils, travaux de groupes, etc...).
- ✓ **Séquences** :
  - **J1** : Définitions, éthique, comprendre les inégalités de santé en alimentation, les groupes d'aliments et recommandations nutritionnelles,
  - **J2** : Les stratégies d'approvisionnement, d'achat des denrées alimentaires, de préparation et de la prise en compte des rythme alimentaire, Recommandations en matière d'activité physique
  - **J3** : Découvrir des outils pédagogiques, ateliers d'éveil sensoriel, Ateliers cuisine
- ✓ **Timing** : quels horaires propose t'on? temps de repas?





---

# Alimentation et personnes en situation de précarité?

# Définitions

**L'insécurité alimentaire** est « un indicateur subjectif qui correspond à une situation dans laquelle des personnes n'ont pas accès à une alimentation sûre et nutritive en quantité suffisante, qui satisfasse leurs besoins nutritionnels et leurs préférences alimentaires pour leur permettre de mener une vie active et saine. » (Conseil national de l'alimentation, 2012)

**La précarité alimentaire** apporte une dimension sociale à la notion d'insécurité alimentaire. A l'accès à une quantité et une qualité suffisante de nourriture s'ajoutent les pratiques alimentaires et le rapport à la cuisine et aux repas. La précarité alimentaire modifie les rythmes alimentaires et ainsi la fonction sociale de l'alimentation.



# Définitions

***La précarité alimentaire, une dimension de la précarité en tant que situation globale, que l'on peut définir à la suite du Conseil économique social et environnemental (CESE) comme « l'absence d'une ou plusieurs des sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux ».***

- **On ne peut « résoudre » la précarité alimentaire sans s'attaquer à la précarité en tant que situation globale (et donc à ses autres dimensions).**
- **Inversement, la précarité alimentaire représente une porte d'entrée pertinente pour mieux comprendre la précarité de façon globale et y apporter des solutions.**





# la précarité alimentaire en France, en 2021



En **2021**,  
**21%** du budget des français pour l'alimentation  
(achat de produits alimentaires, boissons & restauration hors domicile)

Contre  
**42%**  
en **1950**

## Répartition des dépenses des ménages par types d'aliment :



**32%** des Français ont des difficultés financières pour consommer des fruits et légumes frais tous les jours

Budget nécessaire (par mois) pour respecter le PNNS : 5 fruits et légumes pour une famille de 4 personnes (2 adultes - 2 enfants)

**99€**

Famille à l'affût du prix le plus bas

**112€**

Famille qui ne consomme que de bio et refuse les produits français et étrangers

**118€**

Famille adepte du bio et qui n'achète que des produits français

**195€**

Famille adepte du « tout bio »

SOURCES :  
Agriculture.gouv.fr/Infographie-la-consommation-alimentaire  
Ipsos/ Observatoire EL des nouvelles consommations/ le budget mensuel d'un étudiant  
Familes rurales/ Observatoire des fruits et légumes  
13e édition du baromètre Ipsos / Secours populaire  
publiées en 2021

Alimentation, Santé & Petit budget  
cerin



# Le recours à l'aide alimentaire

Le système français d'aide alimentaire couvre une grande variété de dispositifs, reflétant la multiplicité des acteurs. L'aide alimentaire en nature, dans laquelle le secteur associatif (réseaux nationaux comme associations locales) joue un rôle central, se fait principalement suivant trois types de distribution :

- **les colis ou paniers alimentaires,**
- **les épiceries sociales,**
- **et les distributions de repas.**

Il existe également des **aides financières directes** aux ménages, sous la forme de bons d'achat ou d'autres aides spécifiques.



## ► 1. Caractéristiques des recourants à l'aide alimentaire selon le type de distribution

en %

	Colis, épiceries hors sites étudiants <sup>1</sup>	Repas <sup>2</sup>	Sites étudiants	Ensemble
Femme	72	23	46	<b>64</b>
Homme	28	77	54	<b>36</b>
Personne seule	34	72	83	<b>42</b>
Famille monoparentale	29	5	0	<b>24</b>
Couple sans enfant	5	4	7	<b>5</b>
Couple avec enfants	26	6	0	<b>22</b>
Ménage complexe	6	13	10	<b>7</b>
Immigré	39	60	78	<b>44</b>
Non immigré	61	40	22	<b>56</b>
<b>Ensemble</b>	<b>81</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

### Et dans les Hautes-Alpes? Constats des associations d'aide alimentaire



# Etude ABENA 2

## *Etude Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire.*

- Date : 2011-2012

- Objectifs :

- Décrire les profils sociodémographiques et économiques, l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire.

- Nouvel état des lieux et mesurer les évolutions depuis 2004-2005

# Consommation alimentaire

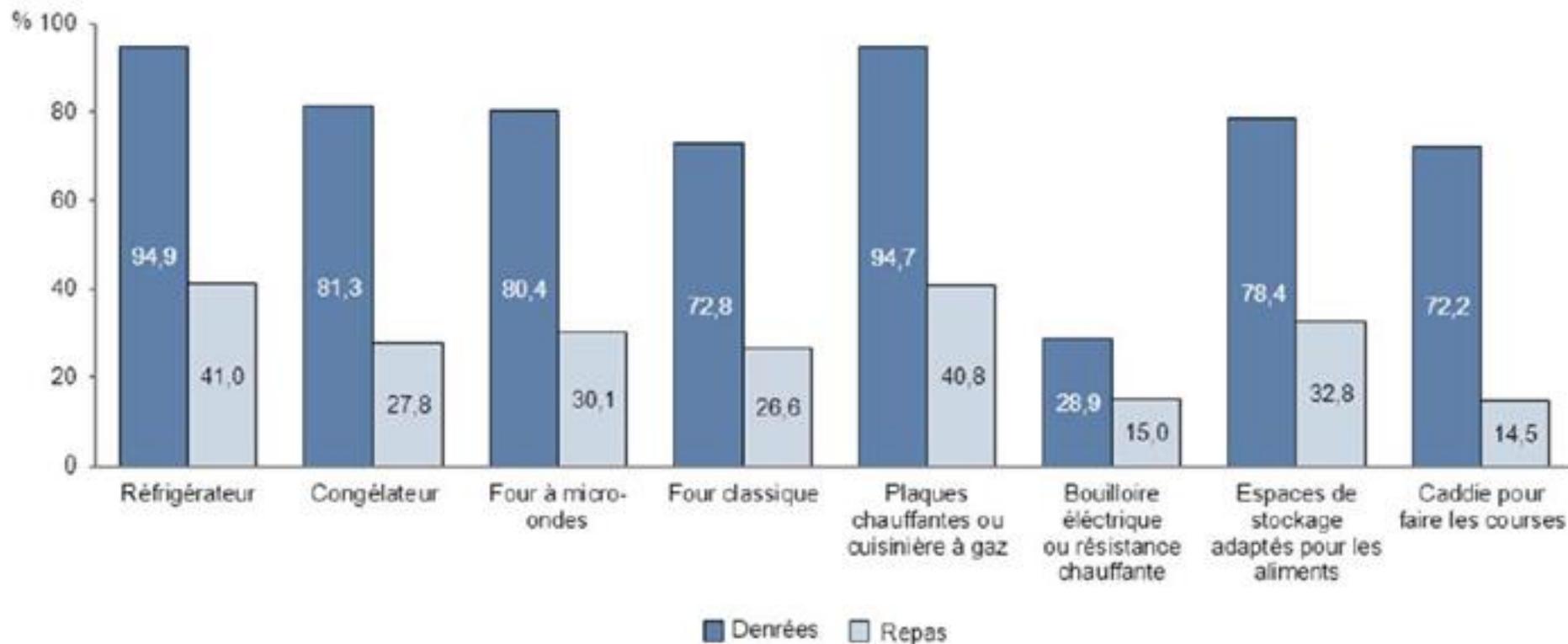
- Insécurité alimentaire : 40% des usagers font moins de 3 repas par jours
- Beaucoup de féculents raffinés
- Pas assez de fruits, légumes, produits laitiers, produits de la pêche (même si légère augmentation P/R à 2004-2005)
- $\frac{3}{4}$  des usagers consomment des boissons sucrées quotidiennement

# Approvisionnement alimentaires

- Aide alimentaire principale source d'approvisionnement pour la moitié des bénéficiaires “denrées”
- Difficultés pratiques pour faire les courses
- Faible accès aux aliments « nobles »
- Difficultés pratiques pour conserver et cuisiner les aliments

# Approvisionnement alimentaires

Figure 3 : Accès à un équipement selon le type de structures en 2011-2012 – Abena (%)



# L'inflation du panier alimentaire

**Panier France Bleu** : en partenariat avec franceinfo et NielsenIQ

**ÉPICERIE**

- Spaghetti (1kg)
- Riz (500g)
- Huile d'olive (1L)
- Café moulu (250g)
- Chips (250g)
- Sucre en poudre (1kg)
- Farine de blé (1kg)
- Pain de mie (24 tranches)
- Biscuits chocolatés (1 paquet)
- Pâte à tartiner (500g)
- Céréales (1 paquet)
- Chocolat au lait (1 tablette)

**BOISSONS**

- Eau plate (pack de 6)
- Lait UHT (pack de 6)
- Cola (1L)
- Bières blondes (pack de 6)
- Jus d'orange (1L)

**HYGIÈNE**

- Gel douche (1 bouteille)
- Papier toilette (12 rouleaux)
- Dentifrice (1 tube)
- Shampoing (1 bouteille)
- Lessive (2L)
- Liquide vaisselle (1 flacon)

**FRAIS**

- Oeufs (1 boîte de 6)
- Yaourts nature (1 pack de 8)
- Fromage râpé (1 paquet de 200g)
- Beurre (1 plaquette de 250g)
- Jambon blanc (4 tranches)
- Pizza
- Salade en sachet

**SURGELÉS**

- Steaks hachés (1 barquette de 6)
- Poissons panés (12 batonnets)
- Lasagnes (1 barquette)

**CONSERVES**

- Sauce tomate (1 pot)
- Thon (1 boîte)
- Haricots verts (1 boîte de 500g)
- Petits pois (1 boîte de 500g)

**Consultation et suivi  
des prix de 37  
produits de base dans  
chaque département.**



# L'inflation du panier alimentaire

**Panier France Bleu** : en partenariat avec franceinfo et

Consultez le prix du panier France Bleu dans votre département

Au niveau national, le panier coûte en moyenne 108,28€ en avril 2023, avec une inflation de 17,6% sur un an. Depuis l'édition de mars, le panier France Bleu a donc augmenté de deux euros.

95 102 110 125

Recherchez votre département...



Source : NielsenIQ • Visualisation : Théo Uhart



A Flourish map

<https://www.francebleu.fr/infos/economie-social/inflation-le-panier-france-bleu-en-hausse-de-deux-euros-en-avril-du-jamais-vu-depuis-six-mois-7723829>





---

# **Alimentation et personnes en situation de précarité?**

## **Focus SANTE**

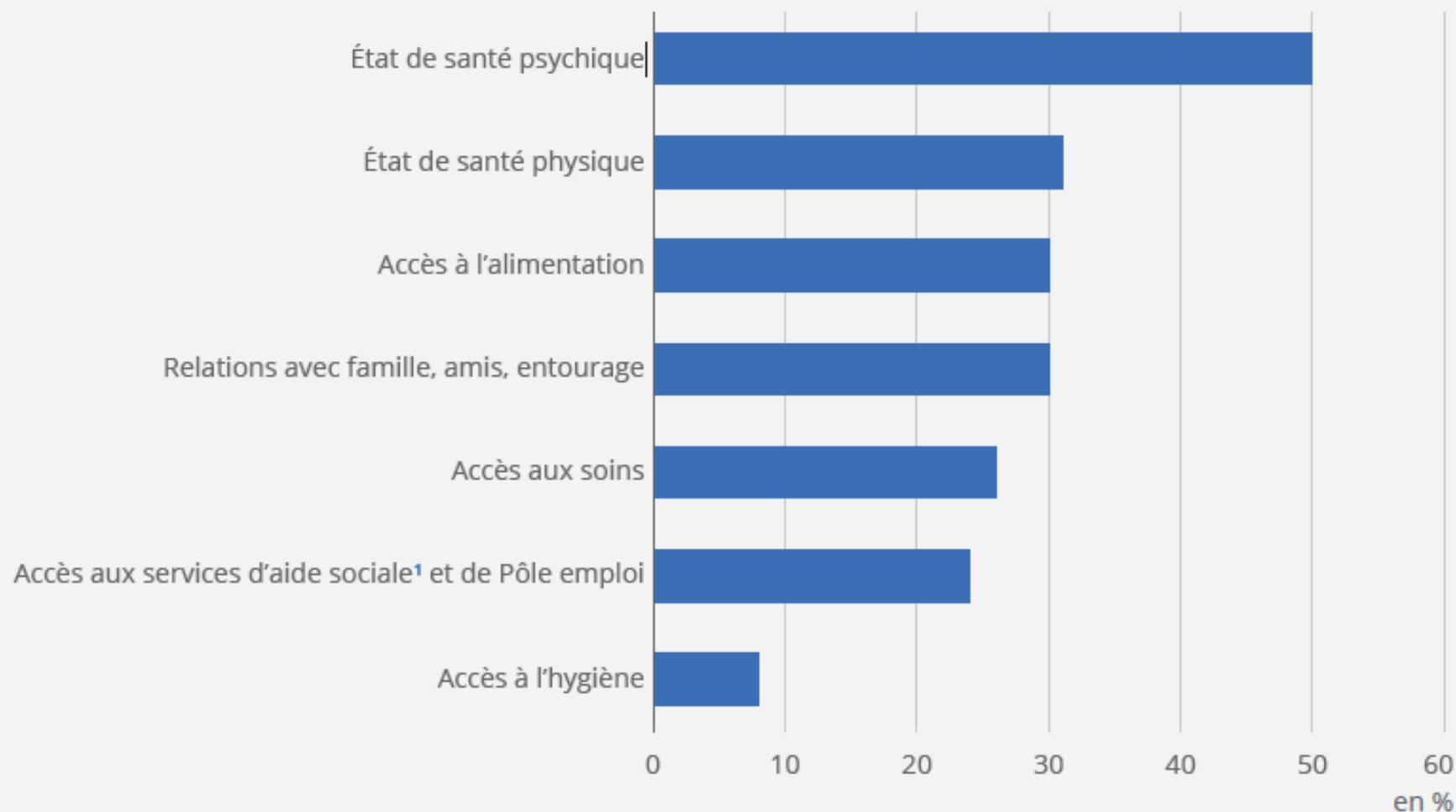
# Santé et état nutritionnel

- **Pathologies liées à la nutrition particulièrement élevée** et souvent plus élevée que la population générale notamment :
  - **L'obésité** chez les femmes
  - **Le diabète** notamment chez les femmes
  - **L'hypertension artérielle** notamment chez les hommes
  - **Carence en vitamines D**

*On note toutefois une amélioration des carences en fer P/R à 2004/2005*

- **Écart important entre les consommations de certains groupes alimentaires et les recommandations nutritionnelles**, en particulier pour les fruits et légumes et les produits laitiers, bien que de légères améliorations aient été observées depuis 2004-2005

#### ► 4. Détérioration liée à la crise sanitaire des conditions de vie des recourants à l'aide alimentaire



<sup>1</sup> CAF, MSA, CNAV.

**Lecture** : 26 % des recourants fin 2021 considèrent que l'accès aux soins médicaux s'est détérioré à cause de la crise sanitaire liée à la Covid-19.

**Champ** : recourants francophones à l'aide alimentaire en nature distribuée par les associations en France métropolitaine.

**Source** : Insee, enquête Aide alimentaire 2021.



---

**Focus :**  
**l'accès de toutes et tous à une  
alimentation de QUALITE**

# Définition

**Alimentation de qualité** : alimentation saine pour le corps et pour l'environnement, gustative, composée de produits dont on connaît l'origine, vendue à un prix équitable et juste pour les agriculteur·rice·s, dans le respect des conditions de travail, accessible pour les consommateur·rice·s et porteuse de lien social.

**Saine et gustative**  
**Respectueuse de l'environnement**  
**Équitable**  
**Accessible**  
**Porteuse de lien social**



# Pourquoi traiter de l'action contre la précarité alimentaire sous l'angle de l'alimentation de qualité ?

- Enjeu social et économique.
- Enjeu sanitaire
- Enjeu agricole
- Enjeu environnemental

*L'accès de tou·te·s à une alimentation de qualité, c'est possible !*



# L'éthique

# Quelques réflexions...

- Tenir compte du savoir de la culture populaire
- Responsabiliser?
- Comprendre et ne pas juger
- Changer l'environnement plutôt que de diffuser des messages inaudibles
- Pour une approche communautaire et positive

# Questionnement éthique

- Est-ce que je respecte l'autonomie des personnes ?
- Peuvent-ils réellement participer ?
- Est-ce que mon action est juste ?
- Est-ce que j'apporte un bénéfice aux personnes ?
- Est-ce que mon action a des effets néfastes ? Si oui, est-ce que je fais en sorte de les diminuer ?

## Quelques critères ....

- Non stigmatisation des personnes
- Confidentialité
- Prudence quant aux demandes que l'on fait émerger
- Reconnaissance des compétences
- Respect de la liberté d'adhérer ou non à une action



# Des spécificités du public?

- **La dimension du temps**
- **L'écrit et la communication**
- **Les privations**
- **Les habitudes**
- **Le savoir-faire**

# Des spécificités du thème?

- **Un monde d'abondance alimentaire**
- **La médiatisation**
- **Une continuité**
- **Un lien social**
- **Une approche de santé globale**

# Des spécificités d'actions et de pratiques

- **Plus de questionnement**
  - Aspects éthiques
- **Plus d'investissement**
  - Communication
  - Partenariat
  - Attention
  - Inscription dans la continuité et la durée
- **Plus d'efforts d'adaptation**
  - Outils et méthodes

# Une éducation nutritionnelle à tout prix?

- **OUI, à 4 conditions :**
  - Personnes encore socialement insérées
  - Politique plus globale de développement social
  - Adapter les messages aux préoccupations des publics
  - Convivialité, partage et plaisir
  
- **NON, ne signifie pas...**



# En conclusion, le sens de la démarche...

- **Valoriser les savoirs et savoir-faire.**
- **Élargir la gamme de choix.**
- **Ne pas stigmatiser les différences.**

*Satisfaction nutritionnelle*

*Diversité alimentaire*

*Plaisir et convivialité*



# L'éducation et la promotion de la santé nutritionnelle

# Une définition

• **L'éducation nutritionnelle** est un ensemble d'expériences et de situations qui, dans la vie d'une personne, d'un groupe ou d'une collectivité, peut renforcer ou modifier des connaissances, des attitudes et des pratiques en matière de nutrition (alimentation et activité physique).

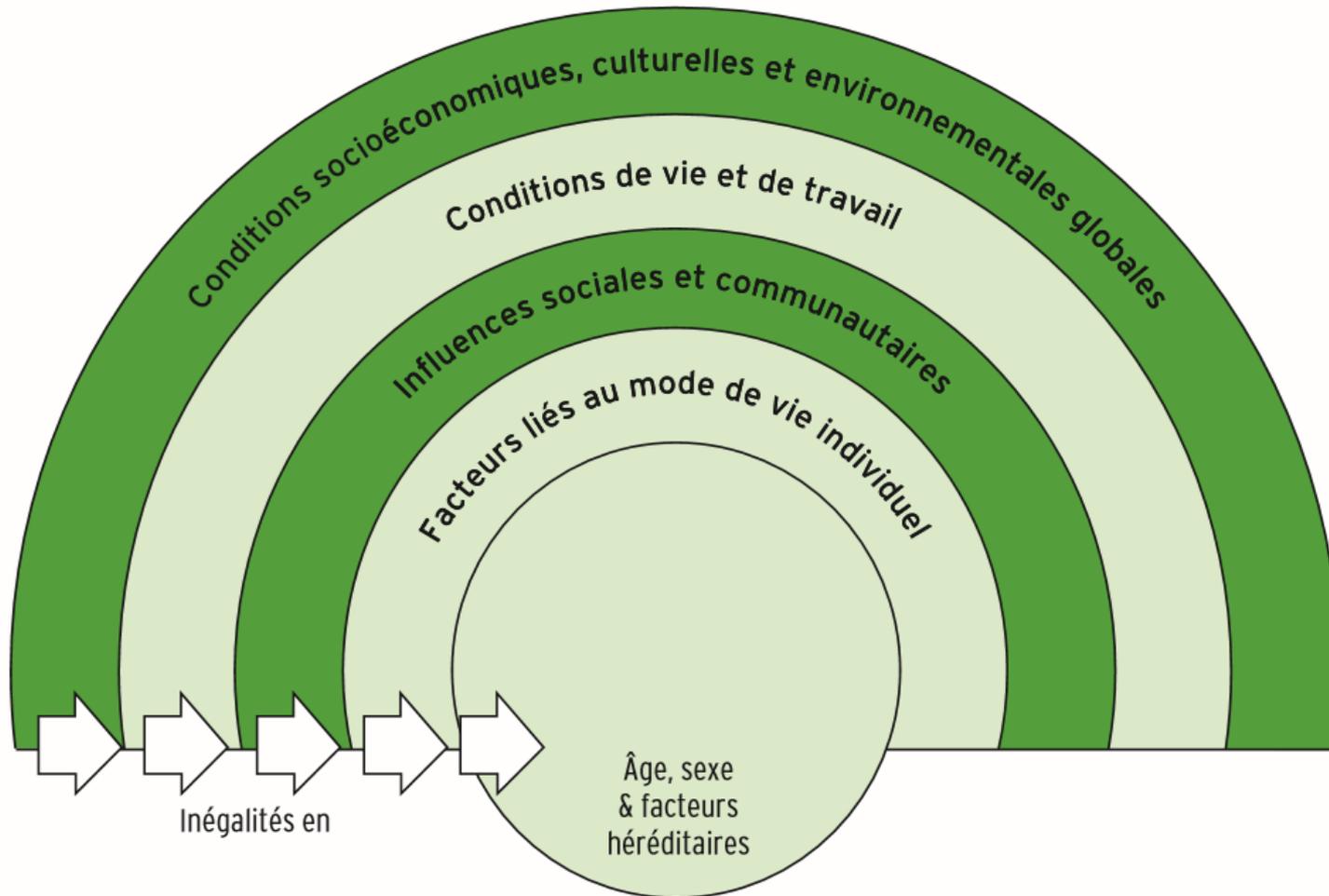


# Des objectifs ...

- Développer un processus long de découvertes et/ou d'apprentissage :
  - **De savoirs** (connaissances)
  - **De savoir-être** (attitudes, représentations, croyances)
  - **De savoir-faire** (aptitudes, habiletés)
- Permettre de donner les moyens à une personne ou à un groupe d'exercer des choix responsables sur son alimentation.

Cet apprentissage doit tenir compte de l'environnement (social, familial, culturel, économique) des personnes et des groupes et en particulier des stratégies commerciales de l'agroalimentaire.

# Des déterminants multifactoriels



Modèle des déterminants de la santé (Dahlgren et Whitehead [

# La promotion de la santé et la nutrition

*La promotion de la santé appliquée à la nutrition est le processus qui confère aux populations les moyens d'obtenir une alimentation saine.*

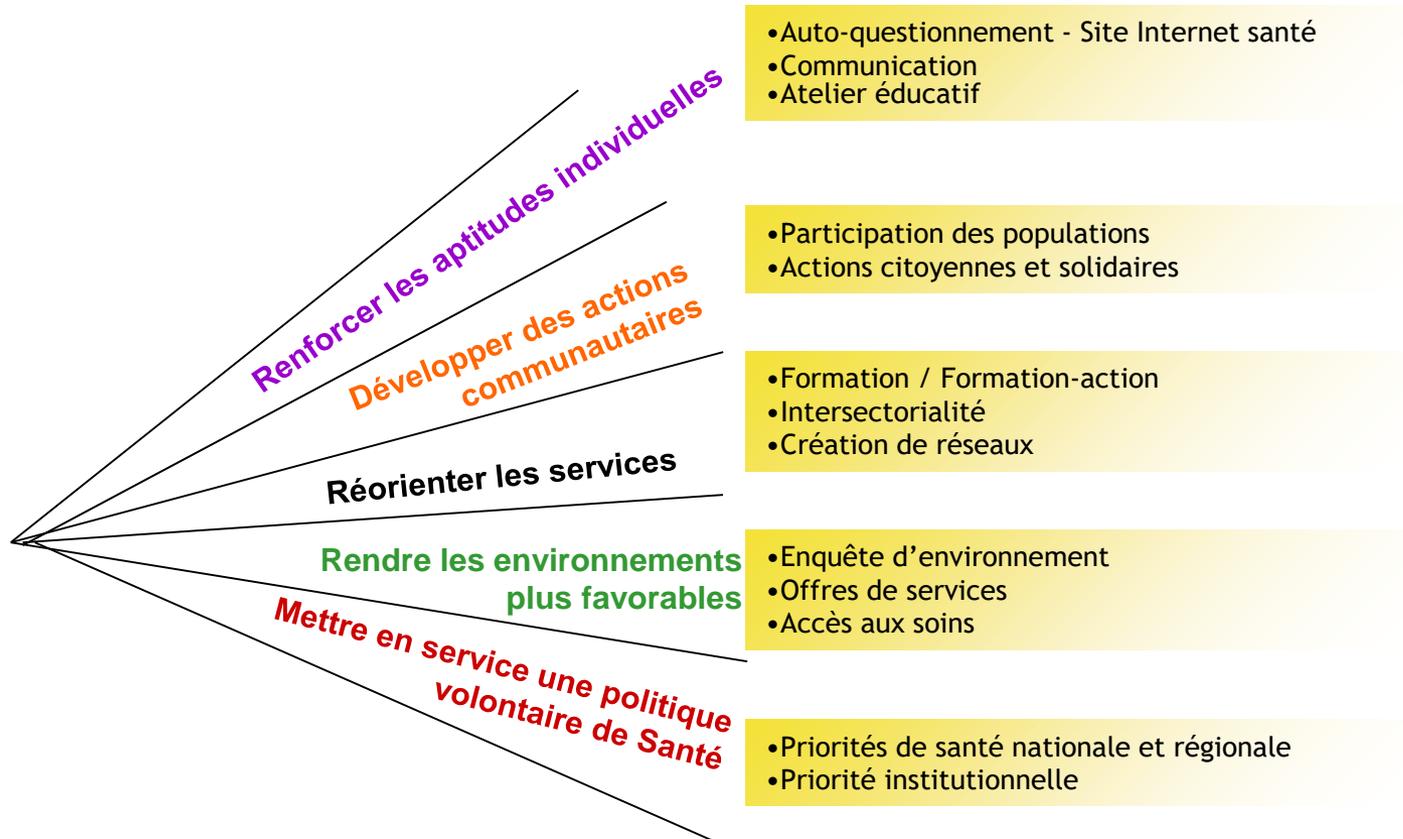
## 5 Axes d'intervention

Quel que soit le lieu de vie (foyer, école, entreprise, quartier, ville, département) et quel que soit le groupe de population (famille, classe, habitants)

- Créer des environnements favorables à une alimentation saine.
- Élaborer une politique nutritionnelle.
- Réorienter l'activité des services qui concourent à l'alimentation.
- Encourager les actions utilisant une approche communautaire.
- Promouvoir des actions individuelles et collectives d'éducation nutritionnelle.



# Des stratégies d'intervention





---

# Les nouvelles stratégies des plan nationaux , et **programmes territoriaux Alimentaires (PAT)**

# Nouvelle Stratégie Nationale Nutrition Santé



PNNS lancé en 2001.

Objectif : Améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un des déterminants majeurs : La **NUTRITION** (alimentation & activité physique).

Le **PNNS 4** (2019-2023) est construit sur la base d'objectifs fixés par le Haut Conseil de Santé Publique.

⇒ Articulation avec le **PNA** - Programme National Alimentation - et la **Stratégie Nationale Sport Santé**.



# Nouvelle Stratégie Nationale Nutrition Santé

Les objectifs se rapportent :

- *Au statut nutritionnel* (lutte contre l'obésité et la dénutrition)
- *A l'activité physique et la sédentarité*
- *Aux consommations alimentaires et apports nutritionnels* (consommation de fruits et légumes, légumineuses, sel, sucre,...)
- *A des repères transversaux* (réduire la consommation de produits ultra-transformés, augmenter la consommation de produits bruts, ...)
- *A l'allaitement maternel*



# Les Plans Alimentaires Territoriaux

## PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL HAUTES ALPES

L'EXCELLENCE ET L'EXEMPLARITÉ  
ALIMENTAIRES COMME RÉPONSE  
À LA CRISE ENVIRONNEMENTALE,  
ÉCONOMIQUE ET SOCIALE

purealpes



## PROJET ALIMENTAIRE TERRITORIAL

COFIL du 8 décembre 2021



# Le Plan Alimentaire Territorial des Hautes-Alpes

Porté par le Département des Hautes-Alpes

5 axes stratégiques :

- Axe 1 : Structurer une gouvernance alimentaire départementale et compléter le diagnostic territorial;
- Axe 2 : Préserver le milieu naturel (les sols, l'eau, la biodiversité) et promouvoir des modes de productions plus durables;
- Axe 3 : Renforcer la résilience et l'adaptation du tissu économique agro-alimentaire
- Axe 4 : Renforcer les produits locaux dans les circuits de grande proximité et développer les circuits courts;
- **Axe 5 : Promouvoir des choix alimentaires durables (notamment en restauration collective), éduquer les consommateurs, réduire les inégalités d'accès à une alimentation de qualité et durable :**
  - Renforcer les programmes éducatifs pour les plus jeunes
  - **Éduquer aux bons comportements alimentaires notamment des plus précaires des Haut-Alpins**
  - **Approvisionner les associations caritatives**
  - ...



# SOLIAGRI BANQUES ALIMENTAIRES Hautes-Alpes

## POUR ET AVEC QUI ?

- Les Restos du Coeur - La Croix Rouge Française - L'Appase/La Cordée - Le Secours Populaire - Main de partage - Le Chemin Solidaire - CCAS de Gap

## COMMENT ?

Le mode opératoire pour ce dispositif qui reste identique aux précédents, à savoir, l'intervention globale de l'Agence de Développement dans la gestion (PAT):

- commandes hebdomadaires (quantité et logistique) auprès des agriculteurs pour le compte de tous les bénéficiaires,
- suivi des commandes et des livraisons,
- coordination du dispositif ;



# SOLIAGRI BANQUES ALIMENTAIRES Hautes-Alpes

Les périodes de confinement successives ont entraîné de multiples perturbations dans de nombreux secteurs. Ainsi, certains producteurs se sont retrouvés dans une situation de surproduction liée à la fermeture de certains circuits de distribution.

En parallèle, les banques alimentaires ont rapidement été confrontées à une augmentation importante de leur activité.

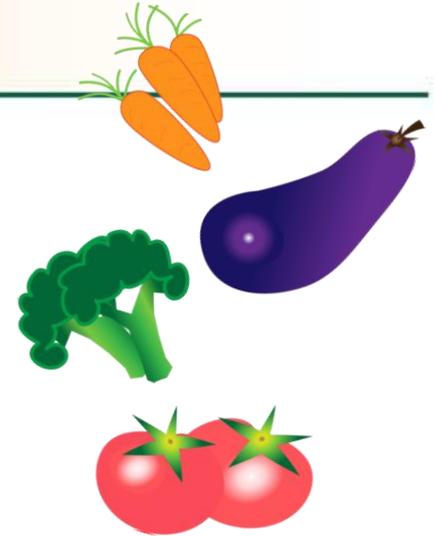
Le dispositif mis en place par le Conseil Départemental des Hautes -Alpes cofinancé par la Mutualité Sociale Agricole Alpes Vaucluse, permet de répondre à cette problématique.



# Les nouvelles recommandations nutritionnelles

<https://prezi.com/p/aqdew0d9zxuo/?present=1>





## Repères

- Au moins 5 parts de 80 à 100 g de fruits et légumes par jour
- Augmenter la consommation de fruits et légumes, sous toutes les formes : frais, surgelés, en conserve

## Données complémentaires

- ❖ Pas plus d'1 verre de jus de fruit /jour, privilégiez les fruits frais pressés
- ❖ Privilégier des fruits et des **légumes de saisons** et **produit localement**
- ❖ Avoir un **potager**
- ❖ Des fruits séchés peuvent participer avec une consommation mais occasionnellement

## Principe de précaution

Privilégier les fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides

# FRUITS et LEGUMES

## Et une "portion", c'est quoi ?

C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple :

- 1 petite pomme
- 2 abricots
- une tranche de melon
- une coupelle de salade de fruits
- 1 part de compote (sans sucre)
- 1 banane
- 5-6 fraises
- 1 orange (éventuellement pressée)
- 1 tomate
- 5-6 tomates cerises
- 1 part de salade
- 2 cuillères à soupe pleines d'épinards
- 1 grosse carotte
- 1 pleine poignée de haricots verts...



## " Des fruits ou des légumes ? "

L'idéal est de manger des deux. Par exemple :  
3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et 1 de fruit...

Et de varier chaque jour selon vos préférences.



## Repères

Une petite poignée par jour  
Mais pas plus... ils restent riches en matières grasses

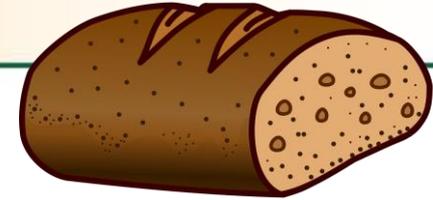
## Une diversité

Des amandes, noix, noisettes, pistaches NON SALEES

## Données complémentaires

Ce groupe comporte de nombreux allergènes dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée

# LES PRODUITS CEREAALIERS



## Repères

A CONSOMMER TOUS LES JOURS avec au moins un FECULENT COMPLET

## Pourquoi ?

Glucides complexes, Fibres, vitamines, minéraux

Permettent de tenir plus longtemps entre 2 repas et ainsi éviter les grignotages.

## Comment ?

En salade, en soupe, en accompagnement, gratin, en complémentarité avec les légumes secs, en dessert .... : **VARIER**

Les féculents semi complet peuvent être aussi une bonne alternative

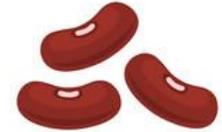


# Les Légumineuses

Lentilles, haricots secs, pois chiches,...

## Repères

Au moins 2 fois par semaine



## Le plus :

Fibres , protéines végétales, vitamines et minéraux

## La complémentation, c'est quoi ?

Pour remplacer la viande, de temps en temps, nous pouvons associer dans un même plat

***2/3 de céréales et 1/3 de légumes secs***

Exemple :

Salade mexicaine : maïs + haricots rouges

Couscous de légumes : semoule + pois chiche

Soupe au pistou : pâtes + pois cassés

# Les Légumineuses

Lentilles, haricots secs, pois chiches,...

Transparent

Fiche B

cher atout prix

Pour remplacer la viande, le poisson ou les œufs,  
de temps en temps

## Légumes secs

-  Lentilles
-  Haricots secs  
rouges, blancs,  
flageolets
-  Pois chiches
-  Pois cassés
-  Fèves
-  Soja

## Céréales

- |   |                               |                                     |                     |
|---|-------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| <b>Blé</b>   | farine<br>semoule<br>boughour | soufflé<br>pain complet<br>couscous | plipi<br>pâtes      |
| <b>Riz</b>   | grains<br>soufflés            | blanc étuvé<br>complet              |                     |
| <b>Maïs</b>  | épis<br>farine<br>semoule     | soufflé<br>grains<br>maïzena        | polenta<br>pop corn |
| <b>Seigle</b>   | farine                        | pain                                | flocons             |
| <b>Avoine</b>   | flocons                       |                                     |                     |
| <b>Orge</b>   | grains                        | perles                              |                     |
| <b>Millet</b>   | grains                        | flocons                             |                     |
| <b>Sarrasin</b>   | farine                        | grains                              |                     |

## Plats

- Couscous**  
- semoule cuite + pois chiches 
- Salade mexicaine**  
- maïs + haricots rouges 
- Salade de lentilles**  
salade de lentilles + pain 
- Soupe de pois cassés**  
- pain + pois cassés 
- Riz indien au soja**  
- pain + riz + soja 

### Complémentation entre les protéines végétales

Un plat associant en quantité suffisante des légumes secs et des aliments céréaliers permet d'apporter des protéines d'aussi bonne qualité qu'une portion de viande, de poisson ou d'œufs.

# Les Produits Laitiers

Lait, yaourts, fromage, fromage blanc, petits suisses



## Repères

2 portions de produit laitier/jour

## Une diversité

Lait, yaourts, fromages (variez les différents types), produits laitiers présents dans les plats cuisinés

## Données complémentaires

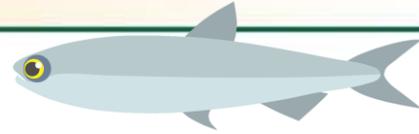
- Privilégiez les fromages les plus riches en calcium et les moins gras
- Veillez à varier les produits laitier compte tenu des risque liés aux contaminants

## Les faux amis

La crème fraîche, le beurre et les desserts lactés (crèmes desserts, flans,...)



# Les Viandes ,Poissons et Œufs



## **Viande et volaille**

Privilégiez la consommation de volaille et limiter la consommation de viande « rouge » ( bœuf, porc, veau, mouton, chèvre, sanglier, biche) à 500 g/semaine

## **Poisson et fruits de mer**

2 fois par semaine dont un poisson gras (riche en oméga 3)

Frais, surgelés ou en conserve

Variez les espèces et lieux d'approvisionnement afin de limiter l'exposition aux contaminants

## **Charcuterie**

Limiter la consommation et pour les amateurs ne pas dépasser 150g/semaine

Parmi ces aliments, privilégiez le jambon blanc ou blanc de volaille



# Les Matières Grasses



## Repères

- Évitez les consommations excessives de matières grasses ajoutées
- Privilégiez les huiles de colza, de noix ( riches en ALA) et l'huile d'olive

## Données complémentaires

Réservez les matières grasses animales à un usage cru et en quantité limitée

Ex : pour les tartines du petit déjeuner, ou une noisette, cru sur les légumes

Attention aux aliments gras qui sont souvent ultra-transformés c'est-à-dire qu'ils contiennent de nombreux additifs dont on ne connaît pas encore l'impact sur la santé humaine



# Les Produits Sucrés



## Repères

limiter la consommation de produits sucrés, ils restent un aliment PLAISIR.

## Données complémentaires

- Les boissons sucrées, les jus de fruits, les sodas (même light) ou énergisantes font partie des produits sucrés
- Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses
- Limitez la consommation d'aliments sucrés et gras (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées)

## Repères

L'eau est la seule boisson recommandée

## Données complémentaires

- Limitez la consommation de boissons sucrées et au goût sucré
- La consommation doit rester exceptionnelle, limitée à un verre/jour.
- Le thé, café et infusion, non sucrés contribuent à l'apport en eau
- Pour l'alcool : Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours

## Repères

Réduire la consommation de sel



## Données complémentaires

- Etre vigilant sur le cumul tout au long de la journée
- Aliments salés et ajouts de sel
  - Le pain est un aliment contributeur
  - Limiter les ajouts de sel en cuisine
  - Goûter avant de saler
- Ne pas ressaler les produits en conserve
- Pour donner du goût, pensez aux épices

# Les Epices

## Des idées simples de plats

**Réveillez vos plats**



<p><b>Préparations salées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces, assaisonnement</li> <li>• Crudités</li> <li>• Salades</li> <li>• Taboulés</li> <li>• Potages</li> <li>• Viandes</li> <li>• Tajines</li> <li>• Farces et terrines</li> <li>• Poissons</li> <li>• Omelettes</li> <li>• Choucroute</li> <li>• Pot au feu</li> <li>• Paëlla</li> <li>• Rizotto</li> <li>• Pizzas</li> <li>• Fromage Blanc</li> <li>• Riz, pâtes...</li> </ul>	<p>Céleri Ciboulette Oignon</p> <p>Sauge Aneth Thym</p> <p>Échalotte Fenouil</p>
	<p>Harissa 4 épices Carvi</p> <p>Muscade Sel de céleri Colombo</p> <p>Poivre Clou de girofle Badiane</p>
	<p>Cannelle Fleur d'oranger Coriande</p> <p>Paprika Cumin Poivre vert</p> <p>Baies roses Gingembre Cardamone</p>
<p><b>Préparations sucrées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauces</li> <li>• Gâteaux</li> <li>• Crêpes</li> <li>• Tartes</li> <li>• Crumbles</li> <li>• Crèmes</li> <li>• Compotes</li> <li>• Fruits au sirop</li> <li>• Boissons chaudes ou froides</li> </ul>	<p>Marjolaine Ail Graines de moutarde</p> <p>Persil Citronnelle Estragon</p> <p>Herbes de provence</p>
<p><b>Préparations du commerce salées ou sucrées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conserves, plats sous vide ...</li> </ul>	<p>Vanille Piment 5 baies</p> <p>Safran Curry Genièvre</p> <p>Ras-el-hanout Anis étoilé</p>
	<p>Origan Anis Menthe</p> <p>Basilic Oseille Romarin</p> <p>Laurier Sariette Cerfeuil</p> <p>Câpres</p>

**Les épices**



# Une journée alimentaire équilibrée

Petit déjeuner	Déjeuner / Dîner
<p>↳ de pain et / ou de céréales</p>	<p>↳ Légumes crus ou cuits,</p>
<p>↳ du lait ou d'un produit laitier</p>	<p>↳ Viandes, poissons ou œufs (1 portion par jour)</p>
<p>↳ d'un fruit ou d'un jus de fruit</p>	<p>↳ Féculents et/ou pain</p>
<p>↳ d'une boisson</p>	<p>↳ Produit laitier</p>
<p>La collation de 16h peut-être constituée de la même façon</p>	<p>↳ Fruit cru ou cuit</p>
	<p>↳ Matière grasse (huile végétale)</p>
	<p>↳ Une boisson : de l'eau</p>

# Les Recommandations Simplifiées

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :  
lentilles, haricots, pois  
chiches, etc.



Les fruits à coque :  
noix, noisettes, amandes  
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet  
ou aux céréales, les pâtes,  
la semoule et le riz complets



Les poissons gras  
et maigres en alternance



L'huile de colza,  
de noix, d'olive



Une consommation  
de produits laitiers  
suffisante mais limitée



Les aliments de saison  
et les aliments produits  
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés  
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :  
porc, bœuf, veau, mouton,  
agneau, abats



Les produits avec  
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte  
et finit par faire une grande différence

ETNO-ETPA



MANGERBOUGER.FR



# Les outils du PNNS

MANGERBOUGER MANGER MIEUX BOUGER PLUS L'ESSENTIEL RESSOURCES PROS

Recettes, idées d'activités et astuces pour manger mieux et bouger plus petit à petit

PERSONNALISER MON CONTENU

RECETTES

Découvrez des centaines d'idées de recettes pour cuisiner maison

VOIR LES RECETTES

Mes outils

- PLANIFIER SES REPAS AVEC LA FABRIQUE À MENUS
- CALENDRIER DE SAISON
- TEST DE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DE SÉDENTARITÉ DES ADULTES
- CATALOGUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

MANGERBOUGER MANGER MIEUX BOUGER PLUS L'ESSENTIEL RESSOURCES PROS

Manger Bouger > L'Essentiel > Guides et documents

Guides et documents

BROCHURE

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

VOIR LE CONTENU

Retrouvez ici tous les documents (dépliants, brochures, affiches...) pour vous aider à manger mieux et bouger plus au quotidien.

Voir plus

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

BROCHURE

Le petit guide de la diversification alimentaire

Le petit guide de la diversification alimentaire

VOIR LE CONTENU

MEMO

La diversification alimentaire de votre enfant jusqu'à 3 ans

VOIR LE CONTENU

BROCHURE

Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil

Le Nutri-Score pour mieux manger en un coup d'œil.

VOIR LE CONTENU

# Comité départemental d'éducation pour la Santé des Hautes-Alpes

## Merci de votre attention

---

6, Impasse De Bonne

05000 GAP

Tél. 04 92 53 58 72

Courriel [codes05@codes05.org](mailto:codes05@codes05.org)

[www.codes05.org](http://www.codes05.org)

