

Alimentation ^{et} Précarité

N°27 octobre 2004

Bulletin de liaison trimestriel destiné aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide aux populations démunies.

Dossier

L'alimentation des personnes âgées

Comment se nourrissent les personnes âgées en situation de précarité?

Comment aider les personnes âgées à mieux manger?

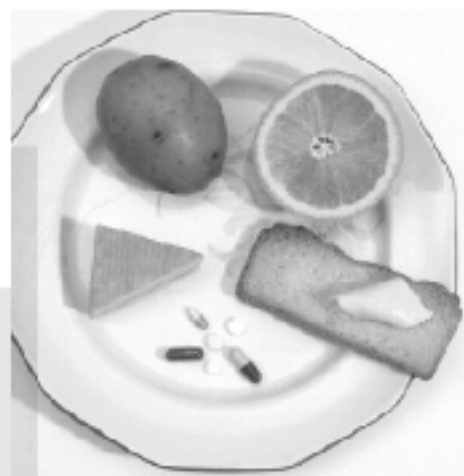
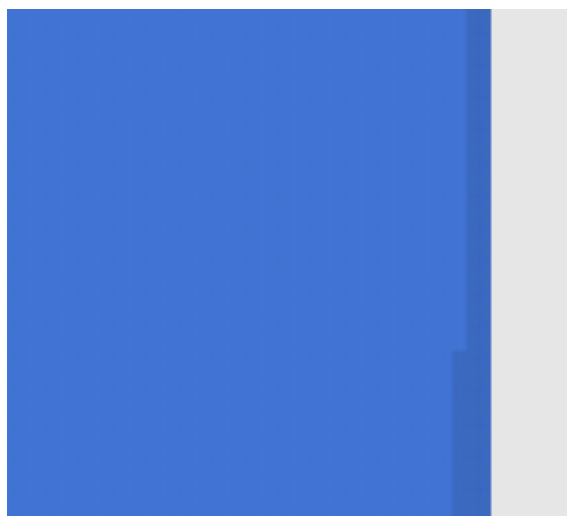
Étude/Terrain

Habitudes alimentaires: enquête auprès de familles en difficultés

Nutrition pratique

Cinq fruits et légumes par jour: oui, mais lesquels?

Faire le ménage, un exercice physique sous-estimé



L'alimentation chez les personnes âgées



**Alimentation et précarité, bulletin édité par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)**

Directeur de la publication: Dr Marie-Claude Bertière

Rédacteur en chef: Dominique Poisson

Rédaction: Florence Daine, Gaëlle Dubois

Maquette et mise en page: MPRA biocommunication

Couverture: IOW 2. 10 , photo : Vincent Grémillet, illustration : Aude Prunet Foch

ISSN 1629 1212

**Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au
CERIN – 45 rue Saint Lazare – 75314 PARIS CEDEX 09**

www.cerin.org

L'alimentation des personnes âgées

À 80 ans comme à 20 ans, bien manger reste un des plaisirs de la vie, essentiel pour se maintenir en bonne santé. Mais comment se débrouiller quand on se retrouve seul à table avec une petite retraite? Ce dossier propose des idées pour améliorer l'alimentation des personnes âgées dont vous vous occupez.

- **Comment se nourrissent les personnes âgées en situation de précarité?**
- **Comment aider les personnes âgées à mieux manger?**

Étude/Terrain

Habitudes alimentaires : enquête auprès de familles en difficultés

Une étude réalisée par une association de professionnels de terrain de Lannion auprès de familles en difficultés économiques met en lumière les principaux déséquilibres alimentaires engendrés par le manque d'argent. L'association a choisi une méthodologie double : partir des constats des professionnels de terrain puis les valider par un questionnaire afin de disposer de données chiffrées permettant d'évaluer les problèmes rencontrés. De précieux enseignements qui ont servi de base à l'élaboration d'un projet d'intervention auprès des familles " Exercice de la parentalité autour des pratiques alimentaires ".

Nutrition pratique

- **Cinq fruits et légumes par jour : oui, mais lesquels?**
- **Faire le ménage, un exercice physique sous-estimé**

L'alimentation des personnes âgées

À 80 ans comme à 20 ans, bien manger reste un des plaisirs de la vie, essentiel pour se maintenir en bonne santé. Mais comment se débrouiller quand on se retrouve seul à table avec une petite retraite? Ce dossier propose des idées pour améliorer l'alimentation des personnes âgées dont vous vous occupez.

Moins de retraités dans la population pauvre?

Un récent rapport de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale indique que la proportion des personnes âgées pauvres a baissé depuis une trentaine d'années. Dans les années 1970, environ 27 % des ménages retraités vivaient en-dessous du seuil de pauvreté monétaire. Ce chiffre a bien diminué depuis, passant à 10 % en 1979, et 3,7 % en 1984. Depuis une vingtaine d'années, les ménages de retraités pauvres représentent moins de 5 % des ménages retraités. D'après l'INSEE, on peut craindre cependant pour les années à venir un nouveau glissement des personnes âgées vers la pauvreté: de 1996 à 2001, tandis que le niveau de vie des Français a progressé de 10 %, celui des retraités n'a augmenté que de 7 %. La proportion croissante des retraités au fil des années et l'allongement de la durée de vie (plus un an tous les quatre ans) sont d'autres facteurs favorisant leur précarisation. Avec des risques nutritionnels possibles.

■ Comment se nourrissent les personnes âgées en situation de précarité?

Il existe peu de données disponibles sur le sujet. On attend les résultats de l'étude "Alimentation et état nutritionnel des personnes en situation d'exclusion ou de précarité bénéficiant d'une aide alimentaire", qui doit être menée par l'Institut de Veille Sanitaire dans le cadre de la Convention nationale "Alimentation et Insertion". Les objectifs sont doubles: mieux connaître la population bénéficiant d'une aide alimentaire, et évaluer son statut nutritionnel par des indicateurs anthropométriques (taille, poids), ou biologiques (prise de sang). Une enquête, préconisée dans le volet Nutrition du Plan national de renforcement de la lutte contre la précarité et l'exclusion, a été réalisée auprès des structures conduisant des actions en nutrition pour des personnes en situation de précarité. Mais peu de données concernent les personnes âgées.

À l'heure actuelle, les rares études disponibles évaluent l'alimentation des personnes en précarité sans fournir d'indications sur les sujets âgés ou alors s'intéressent à l'alimentation des personnes âgées en général quels que soient leurs revenus.

Quelques chiffres

- La pauvreté monétaire définie par des revenus inférieurs à 50 % de la médiane du niveau de vie de la population totale, correspondait en 2000 à 579 euros par mois pour une personne seule, 869 euros par mois pour un couple.
- Les personnes âgées vivant en-dessous du seuil de pauvreté monétaire représentaient 4 % des retraités en 2000.
- Les plus de 65 ans représentaient 15,9 % de la population française.
Source: INSEE 2000.
- Le revenu moyen des retraités était de 1 328 euros par mois en 2001, un peu plus du double du minimum vieillesse.
- Le minimum vieillesse (réajusté chaque année) est de 598 euros par mois pour une personne seule, 1 054 euros par mois pour un couple en 2004

Habitudes alimentaires des personnes âgées pauvres

Si l'on se réfère à une étude de l'INRA, les ménages à bas revenus achètent moins de fruits et légumes, de viandes, de poissons (sauf surgelés panés), de laitages et de fromages que les ménages plus riches. Mais davantage de limonades, sodas aux fruits, sirops, bières et vins mousseux. Pour des raisons de coût, mais semble-t-il aussi en raison de facteurs culturels et de niveaux d'éducation différents. Ces mêmes comportements alimentaires ont été relevés lors de la présentation de la Convention nationale "Alimentation et Insertion", par le Dr Serge Herberg, responsable du Programme National Nutrition Santé. Conséquences: une fréquence plus élevée de déficiences vitaminiques et minérales et d'obésité dans les populations défavorisées. Des cas de scorbut, maladie due à une franche carence en vitamine C (présente uniquement dans les fruits et légumes, pommes de terre comprises), ont même été signalés en 2000 en Seine Saint-Denis.

Néanmoins, il n'est pas certain que les personnes âgées pauvres aient les mêmes comportements alimentaires que les personnes pauvres plus jeunes. En effet, toutes les enquêtes de consommation montrent que les seniors achètent et consomment nettement plus de produits frais, en particulier fruits et légumes, que les jeunes générations. Ainsi dans l'étude INCA de 1999 (Enquête individuelle et nationale sur les consommations alimentaires), les personnes de 65 ans et plus consommaient trois fois plus de fruits et 40 % plus de légumes que les jeunes de 15-24 ans.

Une enquête INRA de 2001 confirme que les plus de 60 ans achètent essentiellement du pain, des fruits et légumes frais, de la viande, et des produits laitiers. Autre point qui pourrait distinguer les personnes âgées en précarité des plus jeunes, est leur désintérêt des produits prêts à consommer, plats cuisinés, pizzas..., et leur désir de préparer eux-mêmes leurs repas. Ce que confirme Joëlle Lacercat de l'épicerie sociale des Voivres (88): "Les quelques personnes âgées qui fréquentent notre épicerie achètent peu de plats cuisinés, mais essentiellement des produits de base: œufs, beurre, farine, huile, pâtes, riz, sucre, café, chocolat, ainsi que des yaourts, des fromages et de la charcuterie sous-vide."

Se nourrir à petit prix

Les personnes âgées en précarité n'ont pas forcément recours aux mêmes solutions d'aide alimentaire que les autres catégories de population. Elles semblent peu fréquenter les épiceries sociales ou lieux de repas des associations caritatives. Selon Joëlle Lacercat, les personnes âgées ne représentent que 5 à 6 % de la "clientèle". "Elles ont beaucoup plus de mal à venir à l'épicerie que les familles défavorisées plus jeunes. Il faut vraiment qu'elles soient en difficulté financière. Elles viennent de façon plus ponctuelle, à la suite d'une dépense inhabituelle, comme un déménagement qui a coûté cher, la réparation d'une machine à laver..., ou en attendant que soit accepté leur dossier d'aide sociale. Ce sont des personnes qui ne touchent que le minimum vieillesse". "En effet", renchérit Madame Beaulande de l'épicerie sociale d'Ermont (95), "nous voyons peu de personnes âgées, car elles peuvent se restaurer dans les deux foyers d'Ermont et bénéficient d'un portage à domicile de repas".

Même constat de la part de Marie-Noëlle Rouvière du Secours Catholique de Grenoble. "Rares sont les personnes âgées qui bénéficient de l'action Repas et Partage. Celles qui fréquentent nos repas ne viennent qu'une à deux fois par semaine. Ce sont des personnes qui ont peu de ressources financières. Au prix d'1,50 Euro le repas, elles s'y retrouvent par rapport au prix proposé dans les foyers de personnes âgées. Certaines trouvent aussi que c'est meilleur. Nous nous efforçons de proposer des repas familiaux avec des plats conviviaux, lapin, bœuf bourguignon... Enfin, certaines personnes préfèrent nous rejoindre plutôt que de se retrouver avec les vieux du foyer".

Pas de régimes chez les personnes âgées

Les enquêtes alimentaires (INCA) et les témoignages des travailleurs sociaux vont dans le même sens : les personnes âgées craignent de manger trop de graisses et de nuire à leur santé. C'est une erreur et on voit que la campagne anti-cholestérol est passée par là ! Plusieurs études scientifiques démontrent qu'un taux de cholestérol total et de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol) élevés ne sont plus des facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires après 70 ans. Un régime pauvre en graisses après 70 ans (sauf prescription médicale impérieuse) n'est presque jamais justifié. Il contribue à affadir les repas et à faire perdre l'appétit. Les seniors ont donc le droit de manger du fromage, des plats en sauce et des tartines beurrées sans culpabilité. Selon les gériatres, mieux vaut même un léger embonpoint et des réserves en prévision d'une éventuelle infection ou d'une chute.

Par conséquent, finis les régimes hypocaloriques. Selon le Dr Monique Ferry, le seul régime réellement nécessaire est un régime contrôlé en sel quand existe une pathologie cardiaque.

Les repas en foyer : une formule séduisante

Sur le plan financier, ces repas peuvent être pris en charge totalement ou partiellement au titre de l'aide sociale, lorsque les ressources sont inférieures à 7 225 euros par an (chiffre 2004), soit quasiment le minimum vieillesse. Le repas en foyer évite d'avoir à faire les courses et la cuisine. C'est aussi l'occasion de rompre avec la solitude, de partager avec d'autres un repas complet et un bon moment, voire de bénéficier d'animations. À Ermont (95), le déjeuner au foyer coûte 3,80 euros, mais précise Madame Dulac, responsable des affaires sociales, " on étudie la possibilité d'un tarif social inférieur afin de toucher davantage de personnes âgées en précarité. Nous pensons que certaines personnes âgées ne se signalent pas auprès des services sociaux. C'est regrettable, car nos repas fournis par un traiteur sont assez copieux ".

Le portage des repas à domicile : une solution à développer en réduisant les coûts

Destiné aux personnes âgées à mobilité réduite ou dépendantes, le portage des repas a un coût partagé entre ses bénéficiaires en fonction de leurs revenus, la collectivité locale concernée et éventuellement l'aide sociale. Largement répandu dans les communes urbaines, il reste à développer dans les zones rurales. Il est alors plus cher et plus difficile à organiser en raison des longues distances. Selon les cas, les repas sont confectionnés par le restaurant d'un foyer de personnes âgées ou d'une maison de retraite, une société de restauration collective, ou un traiteur. Ils ont l'avantage d'être complets avec entrée, plat, fromage, dessert et équilibrés, voire adaptés à un régime particulier (régime sans sel, diabète, texture mixée...). Parfois, tous les repas de la journée peuvent être livrés : déjeuner chaud, dîner à réchauffer et même le petit-déjeuner pour le jour ou le lendemain selon l'heure de livraison. C'est le service proposé aux personnes âgées du 13^e arrondissement à Paris, avec différents choix d'entrées et de plats principaux. La facture varie de 3,50 à 10 euros par jour, en moyenne 4,85 euros. Dans d'autres secteurs, on ne fournit que le repas de midi. À Ermont, un déjeuner copieux et un potage pour le soir, coûtent de 3,55 à 5,45 euros. Les repas peuvent être livrés 7 jours sur 7, ou seulement les jours ouvrables. On anticipe parfois les jours fériés en livrant un repas supplémentaire la veille. Ce rendez-vous quotidien avec un livreur est l'occasion pour les personnes âgées d'échanger quelques mots, et le cas échéant, de signaler des difficultés rencontrées.

Contribution des aides ménagères aux repas: à exploiter

L'aide à domicile peut être financée par l'allocation d'autonomie personnalisée. Une étude sur les bénéficiaires des services d'aide aux personnes âgées à domicile a été réalisée en mai 2000 par le Ministère des Affaires sociales et celui de la Santé. Comme on pouvait s'y attendre, les personnes âgées aidées à domicile ont pour 50 % d'entre elles plus de 85 ans. Ce sont majoritairement des femmes, dont 70 % sont isolées. Mais plus curieusement, seulement 9 % d'entre elles demandent à leur aide ménagère de préparer les repas, 3 % de les aider à préparer les repas, 9 % de les accompagner pour faire les courses, 2 % de faire les courses à leur place. Le plus gros de l'occupation des aides ménagères est en fait le ménage et l'entretien du linge. " Pourtant ", témoigne Chantal, aide ménagère à Paris, " il y aurait fort à faire dans le domaine de l'alimentation. La plupart des dames âgées chez qui je travaille se nourrissent peu: biscottes beurrées au petit-déjeuner, compotes, biscuits, et quelques laitages dans la journée. Mais elles sont capables de ne rien manger de la journée sans ressentir la faim. J'ai l'impression que celles qui avalent le plus de médicaments sont celles qui mangent le moins. Et puis, il y a une question de moral... "

Les retraités conservent leurs habitudes alimentaires

L'étude INRA " Monotonie ou diversité de l'alimentation: les effets du vieillissement ", montre que la vieillesse ne transforme pas les habitudes alimentaires acquises tout au long de la vie. Les achats alimentaires de 800 ménages âgés de plus de 60 ans ont été analysés. Comme pour la population plus jeune, les choix alimentaires sont influencés par la région, et la catégorie socio-professionnelle. Ainsi, les séniors du Nord et de l'Est ont les repas les moins variés et consomment plus de charcuteries. Dans le Sud, plus de légumes frais, et dans l'Ouest, davantage de poissons. Les ouvriers retraités sont les plus faibles consommateurs de produits frais. Les retraités les plus aisés sont ceux qui ont l'alimentation la plus diversifiée, et un meilleur équilibre alimentaire. Ces résultats confortent les études antérieures Euronut Seneca menées dans trois villes françaises moyennes auprès de personnes âgées de 70 à 75 ans, et Alsanut troisième âge, réalisée dans le Bas Rhin auprès de plus de 65 ans. Si le statut nutritionnel des personnes âgées vivant à domicile est en général meilleur que celui des personnes placées en institutions, il existe de grandes disparités.

L'appétit s'altère physiologiquement au fil des années

L'étude Alsanut montre que 8 % des hommes et 15 % des femmes consomment moins de 1 200 kcal par jour. Un homme sur trois et une femme sur deux moins de 1 600 kcal. Or selon les " Apports nutritionnels conseillés pour la population française ", les hommes de plus de 75 ans devraient consommer environ 2 200 kcal et les femmes 1 700. En-dessous de 1 500 kcal, on sait que les apports en vitamines et sels minéraux sont insuffisants. Dans l'étude Euronut Seneca, les personnes enquêtées en 1988-1989 ont été revues 5 ou 6 ans plus tard: leurs apports en fer, calcium, vitamines B1 et C, avaient diminué. Comme l'explique le Dr Monique FERRY, chef de service de gériatrie au CH de Valence et spécialiste de la nutrition des personnes âgées, l'appétit des séniors s'altère au fil des années. Physiologiquement, avec l'âge on perd de la masse musculaire, ce qui diminue les besoins énergétiques et par conséquent l'appétit. Ce mécanisme est associé à une perte du sens de l'odorat et du goût. La nourriture paraît fade et monotone, ce qui renforce le désintérêt pour les repas. La prescription d'un régime, fréquente bien que déconseillée après 70 ans, appauvrit encore la saveur et la variété des repas. De nombreuses pathologies coupent l'appétit, telles que les affections inflammatoires. Des dents déchaussées, des gencives douloureuses, renforcent les difficultés à manger. Enfin, de nombreux médicaments interfèrent avec le goût des aliments ou renforcent l'anorexie. L'aspect psychologique est un autre facteur essentiel à prendre en compte. Les moments de rupture, retraite, veuvage, solitude, maladie, relogement... conduisent à la simplification ou à la suppression de repas. Si des difficultés financières et la précarité s'ajoutent, il existe un vrai risque de dénutrition.

Garder sa masse musculaire en priorité

Contrairement aux idées reçues et qu'on soit riche ou pauvre, ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'il faut manger moins. Avec l'âge, on a tendance à perdre de la masse musculaire et à perdre de l'os (ostéoporose). Avec pour conséquences, une diminution de la force musculaire et des défenses immunitaires et un risque accru de tassements vertébraux et de fractures spontanées. Une alimentation équilibrée contribue à prévenir ces pathologies : au moins un plat de viande, poisson ou œuf chaque jour apportera les protéines nécessaires au maintien de la masse musculaire et un apport énergétique suffisant. Les personnes âgées ont des besoins quotidiens en calcium (1 200 mg) supérieurs à ceux des adultes (900 mg). Un produit laitier à chaque repas apportera le calcium nécessaire : lait, yaourt, fromage et fromage blancs sont les aliments les plus riches en calcium. Pour les sels minéraux et les vitamines, les apports conseillés sont au moins ceux de l'adulte jeune, voire supérieurs. Cela s'explique notamment par le fait qu'en vieillissement la digestion devient moins efficace, une partie des nutriments (protéines, vitamines...) insuffisamment digérés, ne sont pas assimilés, autrement dit il y a plus de pertes. Certaines maladies peuvent entraîner des besoins supplémentaires. Par exemple, les infections augmentent les besoins en protéines pour éviter une dénutrition, dans la maladie d'Alzheimer, on remarque que le cerveau est carencé en vitamines anti-oxydantes : C, E, et vitamines B. Enfin, même si la sensation de soif s'altère peu à peu, l'hydratation est essentielle : les seniors devraient boire au moins 1,5 litre de liquide tous les jours.

Les produits laitiers sont riches en calcium, le saviez-vous ?

1 yaourt apporte 300 mg de calcium, autant que

- 1 pincée d'emmental râpé
- 1 part de camembert
- 1 ramequin de fromage blanc
- 1 verre de lait
- 1 cuillère à soupe de lait en poudre

Comment évaluer le risque de malnutrition d'une personnes âgée ?

L'auto-évaluation ci-dessous a été conçue par le Dr Patrick BROCKER, gériatre au CHU de NICE.

- 1) Vous sentez-vous toujours capable de faire les courses, de faire la cuisine, ou de vous mettre à table ?
- 2) Mangez-vous tous les jours : des fruits, des légumes verts et des laitages ?
- 3) Avez-vous maigri de 2 kilos ou plus dans le dernier mois, ou de 4 kilos et plus dans les 6 derniers mois ?
- 4) Avez-vous une maladie ou un handicap qui vous gêne pour vous alimenter ?
- 5) Avez-vous subi une intervention chirurgicale, ou avez-vous eu une affection médicale aiguë dans le dernier mois ?
- 6) Avez-vous une impression de dégoût, de manque d'appétit ou l'impression de n'avoir jamais faim au moment des repas ?
- 7) Mangez-vous souvent seul ?
- 8) Buvez-vous plus de 3 verres de vin, de bière ou d'alcools par jour ?
- 9) Faites-vous 3 repas par jour ?
- 10) Prenez-vous 3 médicaments ou plus par jour ?

(Source : " Nutrition et personnes âgées " Cahiers de Nutrition Pratique avril 2002)

■ Aider les personnes âgées à mieux se nourrir

Partager les repas des seniors quand on leur rend visite

Comme l'indique le Dr Monique FERRY, la vie de couple est le meilleur marqueur de survie. "Cependant", fait remarquer Geneviève LAROQUE, présidente de la Fondation nationale de Gériologie, "il y a de plus en plus de vieux isolés, veufs, célibataires, qui n'ont jamais eu d'enfant ou dont les enfants sont éloignés ou disparus". Manger seul n'est pas drôle. Pour peu que l'on soit désargenté, on a vite fait de sauter des repas. Les travailleurs sociaux ou bénévoles des associations caritatives peuvent donc encourager les personnes âgées à se regrouper pour manger. Par exemple, s'inviter à tour de rôle. C'est l'occasion de cuisiner des plats traditionnels, bœuf aux carottes, potée, gratin dauphinois... qui ne sont pas coûteux, mais que l'on ne prépare pas pour une personne seule. Sans oublier que l'appétit compte parmi les moyens de réinsertion. Pourquoi ne pas organiser des repas améliorés à l'occasion d'un anniversaire ou d'une fête quelconque? On peut aussi visiter les seniors à l'heure d'un repas afin de s'assurer qu'ils mangent et partager leur repas, quitte à apporter son propre sandwich et à leur offrir un petit dessert maison. Lorsque les personnes âgées sont hospitalisées, les voir au déjeuner ou au dîner permet de les encourager et éventuellement de les aider à manger.

Retrouver l'envie de cuisiner

Cuisiner soi-même reste la meilleure façon de se nourrir sainement avec un petit budget. C'est aussi un passe-temps. Encore faut-il en avoir le courage ! Et convaincre nos seniors de se forcer à cuisiner n'est pas chose simple. C'est pourtant un moyen de retrouver confiance en eux. Pour commencer, mieux vaut se re-familiariser avec des préparations de base, impossibles à rater : soupe, pommes de terre à l'eau, omelette, compote de pommes, cake ou gâteau au yaourt... Les travailleurs sociaux peuvent effectuer divers exercices avec les personnes âgées. Par exemple, trouver tout ce que l'on peut utiliser pour aromatiser un laitage nature : fruit frais en morceaux, compote, confiture, zeste râpé d'orange ou de citron, fleur d'oranger, vanille, cannelle... Ou lister les produits de saison pour trouver des idées de menus. Ou encore, rechercher avec eux les aliments qu'ils ont aimés et les recettes qu'ils connaissaient. Pour les seniors à court d'idées, on peut récupérer des recettes sur des emballages, dans des magazines, auprès des Services Consommateurs de certaines marques. Enfin, prévoir les repas pour quelques jours, à partir d'idées de recettes ultra simples qu'ils apprécient et faire la liste de courses correspondantes.

Ce qu'il faut avoir dans le placard et au frigo pour les jours où on ne peut pas sortir

Froid intense, pluie, rhume, crise d'arthrose : autant de bonnes raisons pour ne pas sortir de chez soi. Mieux vaut avoir des provisions.

Dans le placard : café, thé, chocolat en poudre, infusions (selon ses goûts), lait en poudre ou en boîte concentré ou en bricks UHT, biscottes, pain d'épices, confiture, pâtes, riz, semoule, lentille, conserves de poissons, de légumes, de fruits, quelques plats cuisinés comme les raviolis, pommes de terre, soupes en sachets, huile, vinaigre, sel, poivre, herbes aromatiques déshydratées, farine, sucre, chocolat à dessert, fruits secs (raisins...), vanille concentrée liquide, compote de pommes, fruits en conserve.

Dans le frigo : beurre, éventuellement crème fraîche, œufs, jambon sous vide, fromage sous vide, yaourts ou fromages frais avec la plus longue date limite de consommation possible, lait entamé.

Encourager le petit-déjeuner et le goûter

Rien de tel que le fractionnement lorsqu'on a peu d'appétit. Plus un repas est copieux et gras, plus il met de temps à évacuer l'estomac, et plus longtemps il coupe l'appétit. Mieux vaut si possible, plusieurs petits repas de petit volume qui sont mieux tolérés au plan digestif, et n'écoeurent pas. Le petit-déjeuner, après une longue nuit de jeûne est important pour refaire le plein de carburant et surtout préserver sa masse musculaire. Idéalement, il comporte une boisson, eau, thé, café..., un produit laitier (lait, laitage, fromage, entremets maison), un produit céréalier (pain, biscottes, pain d'épices, brioche ou cake maison), un fruit (frais, en compote, en salade, en jus). Le goûter est une occasion conviviale de recevoir sa voisine ou ses petits-enfants, et de donner libre cours à sa gourmandise (en vieillissant, les séniors ont une préférence pour les aliments sucrés) : tarte, crêpes, petites tuiles aux amandes, crème caramel... à réaliser bien-sûr à la maison. À noter, pour les personnes très âgées à l'appétit effondré, on peut penser aux aliments complets équilibrés sous forme de boisson liquide en cannette, sur prescription médicale et pris en charge par la Sécurité Sociale.

L'équilibre nutritionnel des seniors en pratique

- Au minimum 3 produits laitiers quotidiens, 4 idéalement: lait, laitages, fromages. (Calcium, protéines...)
- Au minimum une fois par jour de la viande ou du poisson ou des œufs ou un abat ou du jambon. (Protéines, fer, zinc, iode...)
- Du pain ou l'équivalent, biscottes, biscuits, céréales, à chaque repas. Un plat de féculents, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs... par jour. (Sucres lents énergétiques, magnésium, vitamines B).
- Cinq fruits (fruits frais, jus de fruits, compotes, fruits en boîte) et légumes (potages, crudités, légumes frais ou en conserve ou surgelés) par jour (Vitamine C, bêta-carotène, sels minéraux, fibres...)
- Des corps gras variés, beurre, crème, huiles chaque jour. (Vitamines A, D, E).
- Au moins 1,5 litre de boissons quotidiennes: eau, thés, cafés, infusions, jus de fruits...

D'après les " Apports nutritionnels conseillés pour la population française " et le PNNS, Programme National Nutrition Santé.

Plats simples: les grands classiques

- **En entrée:** potages, quiches sans pâte, pâtés, rillettes, crudités.
- **Plat principal:** soufflés au jambon ou poisson et emmenthal, gratin de pâtes associant pâtes, viande rouge ou volaille hachée, légumes type épinards ou champignons et béchamel, légumes farcis de viande hachée, purées mixtes pommes de terre et légumes comme les carottes, courgettes ou brocolis, soupe de légumes agrémentée de petites pâtes, fromage râpé, et croûtons, hachis parmentier, lasagnes, moussaka (aubergines, viande hachée, béchamel), pâtes à la bolognaise ou au thon en boîte... À noter, pour attendrir les viandes rouges: Ghislaine Arabian, grand chef cuisinier, suggère de les faire mariner pendant au moins 24 heures au réfrigérateur dans de l'huile agrémentée d'herbes aromatiques. Pour les viandes blanches et volailles, préférer la crème fraîche ou le yaourt.
- **Dessert:** laitages, compotes, fruits frais bien mûrs et épluchés comme les poires, bananes, pêches..., fruits en conserve au sirop, entremets tels que crème aux œufs, riz au lait..., glaces, sorbets, milk-shakes, charlottes garnies de fromage blanc ou crème pâtissière et fruits.

Quelques plats et desserts riches en protéines et calcium économiques

Plats salés:

Omelette au fromage, œufs cocotte (œufs battus avec de la crème et du râpé cuits au four au bain-marie), œufs durs en salade composée avec base de salade verte, restes de légumes (haricots verts), restes de viandes (poulet), et dés de fromage, œufs " cocotte ", soufflés, quiche (œufs, fromage, jambon), tarte au thon (œufs, tomates et thon en conserve).

Les abats sont aussi de bonnes sources de protéines économiques.

Penser aux foies (génisse, volaille...), cœurs, tripes, rognons...

Desserts:

Œufs au lait sucrés, crème caramel, crème anglaise (île flottante), crème pâtissière, clafoutis, semoule au lait, gâteau de semoule aux raisins secs, riz au lait, gâteau de riz aux abricots secs, tarte au fromage blanc (garniture à base de fromage blanc, œufs, sucre, parfum tel que vanille).

Pour ceux qui sont intolérants au lait:

Yaourt nature agrémenté de compote, fruits frais, fruits au sirop, confiture, crème de marrons, fruits secs, gâteau au yaourt, sauce crudités à base de yaourt, citron, moutarde, fines herbes.



Quelques menus pour deux économiques

• Plat principal: soupe de légumes maison

. Poisson pané (ou mieux, du poisson nature s'il est abordable, car il est moins gras)

. Fruit frais de saison

. Pain, eau

(1,60 Euro par personne)

Soupe pour 2 personnes et 2 jours: 2 belles pommes de terre, 2 carottes, 2 poireaux, 2 cuillères à soupe de pâtes à potage, quelques croûtons, 4 cuillères à soupe de râpé, sel.

Laver les légumes, les éplucher, les détailler en petits morceaux. Les placer dans un faitout avec un demi-litre d'eau, et les laisser cuire sur feu doux à couvert pendant 20 minutes. Saler. Ajouter les petites pâtes, achever la cuisson 3 minutes. Inutile de mixer. Ajouter les croûtons et le fromage râpé dans l'assiette.

• Plat principal: timbale de pâtes à la florentine

. Crudité de saison ou fruit de saison

. Pain, eau

(1,70 Euro par personne)

Timbale de pâtes pour 2 personnes: 100 g de pâtes crues, 200 de viande hachée, une boîte moyenne d'épinards hachés, 20 cl de lait, 1 cuillère à soupe de farine, 2 cuillères à café de beurre, 2 cuillères à soupe de râpé, 1 cuillère à café de margarine ou d'huile, sel, noix de muscade (facultatif).

Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée. Égoutter les épinards dans une passoire. Poêler la viande hachée dans l'huile. Réaliser une Béchamel avec le beurre, la farine, et le lait, éventuellement la noix de muscade. Dans un plat à gratin, alterner une couche de pâtes, une couche de viande hachée, une couche d'épinards. Terminer par la béchamel et le râpé. Faire gratiner au four. N.B. Comme ce plat est un peu long à cuisiner, on peut le réserver pour les grandes occasions, ou doubler les proportions de façon à en avoir pour 2 jours.

• **Plat principal: œufs au lait au jambon**

- . Pommes de terre sautées
 - . Fruit frais de saison
 - . Pain, eau
- (1,35 Euro par personne)

Œufs au lait au jambon pour 2 personnes: 2 œufs, 10 cl de lait, 1 tranche de jambon, 4 cuillères à soupe de râpé, sel, poivre.

Découper le jambon en lamelles, râper l'emmental. Battre les œufs en omelette, ajouter lait, jambon, fromage râpé, sel et poivre. Verser dans 2 ramequins, et cuire au four au bain-marie pendant 20 minutes thermostat 6 (200 °C).

• **Plat principal: foies de volaille poêlés**

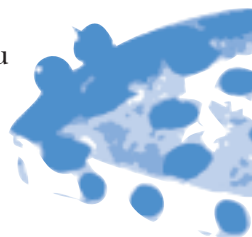
- . Purée de pommes de terre
- . Salade verte

• **Dessert: clafoutis aux fruits de saison**

- . Pain, eau
- (2 Euros par personne)

Clafoutis aux fruits de saison pour 2 personnes et 2 repas (une part en dessert, une part au goûter): 400 g de fruits de saison (par exemple, 3 poires moyennes), 2 œufs, 20 cl de lait, 2 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de sucre, vanille liquide concentrée (facultatif).

Laver, éplucher, et détailler les fruits en cubes. Les placer au fond d'un plat à four. Battre ensemble le sucre et les œufs, ajouter progressivement le lait, puis la farine, et la vanille. Verser le tout sur les fruits. Cuisson au four 40 minutes thermostat 6 (200 °C).



Enquête auprès de familles en difficultés sur leurs habitudes alimentaires

Une étude réalisée par une association de professionnels de terrain de Lannion auprès de familles en difficultés économiques met en lumière les principaux déséquilibres alimentaires engendrés par le manque d'argent. L'association a choisi une méthodologie double : partir des constats des professionnels de terrain puis les valider par un questionnaire afin de disposer de données chiffrées permettant d'évaluer les problèmes rencontrés. De précieux enseignements qui ont servi de base à l'élaboration d'un projet d'intervention auprès des familles " Exercice de la parentalité autour des pratiques alimentaires! ".

L'association " Domicile Action Trégor " intervient essentiellement auprès de familles avec enfants. La plupart de ces familles rencontrent de grandes difficultés sur le plan social et médical (fragilité des repères éducatifs, problèmes psychologiques, précarité des ressources...). Les professionnels aidant les familles sont des aides à domicile ou des techniciennes de l'intervention sociale et familiale (TISF). Parmi les familles aidées, un tiers sont de structure monoparentale et la moitié n'ont pas d'activité professionnelle.

Des constats pour base de départ

À la demande de l'association, les TISF ont observé les comportements alimentaires des familles au cours de leurs interventions et ont dressé un certain nombre de constats.

" Des repas trop souvent négligés "

" Les personnes aidées demandent moins souvent de préparer les repas car les habitudes ont changé. Ainsi, les personnes utilisent beaucoup de conserves, de produits surgelés... Pour beaucoup de personnes, le moment du repas n'est pas un moment important où l'on se retrouve pour discuter de la journée passée. Le repas est pris devant la télé. Le petit déjeuner, également, est souvent bâclé : beaucoup d'enfants partent à l'école le ventre vide ".

" Dans les milieux ruraux ou plus favorisés, l'alimentation reste plus simple et plus équilibrée "

"Pommes de terre, pâtes, riz : les féculents sont très présents car c'est une nourriture qui ne coûte pas cher. Les légumes (haricots, carottes, épinards, flageolets, oignons, choux...) étant plus chers, sont plus rares. Les comportements alimentaires sont aussi liés à l'éducation reçue sur l'alimentation. Les familles ont pour objectif de nourrir leurs enfants de façon à ce qu'ils ne "fassent pas pitié " et qu'ils " n'aient pas faim ", d'où des repas à base de féculents ".

" Des problèmes de surpoids "

" Pour les familles que nous aidons et qui, pour la plupart, sont " dans le besoin ", il est difficile d'apporter une alimentation variée aux enfants. En effet, la nourriture est riche (matières grasses, féculents, sucres...) et les enfants ont une tendance à l'embonpoint. Nous, professionnels, constatons ces problèmes de surpoids mais les familles disent que les enfants se portent bien et que leur embonpoint signifie qu'ils sont en bonne santé et qu'ils mangent bien. Elles apportent à leurs enfants ce qu'elles peuvent, avec leurs moyens et leurs savoirs ".

" Beaucoup de gaspillage "

" Ces pratiques se vérifient surtout dans les familles socialement défavorisées. À l'inverse, dans les familles de niveau social et intellectuel plus élevé, les achats sont plus " réfléchis ", les produits souvent plus chers (produits biologiques, achats dans un supermarché classique, voire dans un magasin spécialisé). La cuisine est plus préparée ".

" Les familles ont des produits fournis par la banque alimentaire ou par le biais d'autres organismes et certains produits sont jetés (fruits, brocolis, champignons...) ".

" Le temps passé à cuisiner a beaucoup diminué... La variété des produits du commerce (desserts, plats cuisinés...) attire les consommateurs au détriment de la préparation de plats familiaux... Les enfants choisissent ce qu'ils veulent manger... Les " ados " ne sont pas attirés par la préparation de plats : des ateliers de cuisine pourraient être prévus ".

Les données quantitatives sur la consommation alimentaire confirment ces constats

L'association a souhaité valider les constats posés par les TISF en réalisant une enquête² par questionnaire sur les consommations alimentaires. Celui-ci a été élaboré en avril 2003 par deux étudiants de Maîtrise en " Interventions Sociales " à partir des préconisations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il a été testé avant d'être diffusé par les TISF auprès des familles aidées. Sur les 50 questionnaires diffusés, 34 ont été remplis, ce qui paraît un bon score : le rapport de confiance entretenu par les TISF avec les familles aidées a certainement contribué à la bonne réceptivité de ce questionnaire. Principaux résultats :

88 % des personnes n'avaient pas mangé de poisson au cours de la semaine précédente.

Le propos d'une mère de famille donne, à cet égard, un éclairage intéressant sur ce chiffre élevé : " Pour la nourriture, chacun fait selon son budget et selon ce que les enfants aiment. Pour le poisson, pour les enfants, le poisson pané passe mieux. J'habite une petite commune où nous n'avons qu'une épicerie de dépannage et nous n'avons pas de voiture, un scooter pour toute la famille. ".

9 % des personnes n'avaient mangé ni volaille ni viande la veille de l'enquête.

Les raisons invoquées ne reflètent pas un choix assumé, les personnes en question n'étant pas végétariennes, mais plutôt une contrainte financière soulevée d'ailleurs par une mère de famille : " Le coût de la viande (bœuf, veau, agneau) étant élevé, il n'est pas toujours possible financièrement de manger ce que l'on désirerait. Il faut tenir compte du budget mensuel et il n'est pas évident de pouvoir tout concilier. ".

32 % affirment ne pas avoir mangé de fruits et 26 % ne pas avoir consommé de légumes (au cours de la journée de la veille ou d'une journée de la semaine).

Cela laisse imaginer une consommation aléatoire de ces produits, ce que confirme le témoignage suivant : " la banque alimentaire nous permet d'avoir des produits qu'on n'achèterait pas : fruits (salade de fruits), artichauts, choux-fleurs. On n'utilise jamais de céleri, épinards : on n'aime pas. On aime beaucoup les frites, les patates, les nouilles. ". Une TISF, en marge d'une réponse apportée par une famille, fait remarquer : " Ce jour-là, il y avait des légumes car c'était le jour de la banque alimentaire. " Une autre TISF précise également : " il arrive que les aînés des enfants choisissent leurs repas. Les légumes frais de la banque alimentaire ne sont pas utilisés. ".

38 % des personnes déclarent se passer parfois de petit-déjeuner.

" La maman ne petit-déjeune pas. Elle prend café et cigarettes et je ne suis pas sûre que lorsqu'elle n'a pas ses enfants, elle mange sans sauter de repas. " Ou encore : " Les parents ne prennent pas de petit-déjeuner consistant, mais les enfants prennent des céréales avec du lait... ". Un autre commentaire s'avère tout aussi significatif de la situation dans laquelle se trouvent certaines familles : " Repas non équilibrés. La situation est très précaire et en l'absence de frigidaire on ne peut conserver le frais. Donc, pas de yaourts (ou très peu). Les courses sont faites en début de mois dès que les allocations sont virées et pour le 15 du mois, il n'y a presque plus d'argent. Il y a un congélateur. ".

65 % consomment régulièrement des boissons sucrées, 59 % consomment des produits sucrés en dehors des repas, 59 % mangent " en compagnie " de la télévision. Ces chiffres semblent confirmés par le commentaire d'une TISF: " Alimentation un peu à l'américaine: beaucoup de boissons sucrées (coca, limonade consommée au cours des repas...). Achats de beaucoup de chocos, petits pains, etc. La maman s'achète des sandwiches tous faits qu'elle doit manger devant la télévision. Consommation de café et de cigarettes comme dans beaucoup de familles. "

Les constats posés par les TISF et l'enquête conduite auprès des familles confirment "L'avis sur l'exclusion sociale et l'alimentation " du Conseil National de l'Alimentation (22 janvier 2002) et permettent de retenir des points forts:

- Gestion du budget alimentaire soumise à une forte contrainte financière
- Alimentation déséquilibrée: pas assez de fruits et légumes et de produits laitiers, trop de féculents et de produits sucrés, pas assez d'eau, absence de variété...
- Rupture constatée dans la transmission de la culture culinaire.
- Gestion chaotique des rythmes alimentaires qui révèle également des failles dans l'exercice de la parentalité.
- Absence de " mise en scène " du temps du repas qui n'est pas suffisamment utilisé comme un moment privilégié de convivialité et d'échange
- Gaspillage souvent lié à un manque de savoir-faire
- Évolution préoccupante des situations d'obésité.

Des ateliers cuisine très pratiques

Différents thèmes sont proposés pour aider à faire évoluer les comportements alimentaires, développer les capacités d'initiatives, les savoir-faire et les échanges:

- confection de plats
- constitution de fiches recettes pour petits budgets
- anticipation et organisation des repas
- utilisation des restes
- importance du petit déjeuner et du goûter

" Exercice de la parentalité autour des pratiques alimentaires ", un projet né de l'enquête

À partir des informations recueillies sur les plans qualitatif et quantitatif, l'association " Domicile Action Trégor " a mis en œuvre ce projet avec trois objectifs:

- Faire évoluer les comportements alimentaires
- Renforcer la relation parents/enfants autour des pratiques alimentaires
- Élargir l'environnement des familles à partir de l'alimentation dans un objectif de développement de lien social.

Le projet concerne 50 familles avec enfants et comprend deux étapes: une phase préliminaire de sensibilisation des professionnels de l'association et des acteurs sociaux de Lannion qui débouche sur un plan d'action précis. Enfin l'action concrète basé sur un travail renforcé de sensibilisation, des interventions de conseil et suivi individualisés, des temps forts autour de l'alimentation et des actions collectives sous forme d'ateliers hebdomadaires.

Les TISF, des professionnels confrontés au quotidien des personnes les plus en difficultés

La technicienne de l'intervention sociale et familiale (TISF) inscrit son action dans le cadre de l'intervention sociale d'aide à la personne qui est, selon le Conseil Supérieur du Travail Social, " une démarche volontaire et interactive, menée par un travailleur social qui met en œuvre des méthodes participatives avec la personne qui demande ou accepte son aide, dans l'objectif d'améliorer sa situation, ses rapports avec l'environnement, voire de les transformer. L'intervention sociale d'aide à la personne s'appuie sur le respect et la valeur intrinsèque de chaque personne, en tant qu'acteur et sujet de droits et de devoirs". Confrontée au quotidien des personnes les plus en difficultés, la TISF a une fonction d'alerte et de proposition dans le cadre des politiques du quartier, de la ville et du département.

L'aide à domicile apporte un soutien moral au travers des actes quotidiens

La convention collective de 1983 donne la définition suivante : "L'aide à domicile a pour mission d'accomplir un travail matériel, moral, social et sanitaire, permettant ainsi de contribuer au maintien à domicile des personnes bénéficiaires et d'assurer leurs relations avec l'extérieur. Son action se définit jusqu'à la limite des actes nécessitant l'intervention d'une personne exerçant une profession autre que la sienne". Elle accomplit les actes quotidiens permettant le maintien à domicile : courses, alimentation et cuisine, entretien du linge, entretien du logement...

Son action ne se limite pas aux seuls travaux ménagers : par sa présence, elle apporte un soutien et un réconfort moral ; elle permet aux bénéficiaires d'assurer leur indépendance et de maintenir des relations avec l'extérieur.

¹ *Projet Épicure, Association Domicile Action Trégor, Espace social de Kermaria, 11 boulevard Louis Guilloux, 22 300 Lannion. Tél 02 96 37 00 79 Contact Alain Simon, Directeur*

² *Alain Douset, Alain Simon. Alimentation et Précarité, dans le cadre de la Maîtrise de sciences et techniques " Interventions sociales : de l'évaluation des pratiques à la conception de projets ", Faculté de lettres et sciences sociales, Université de Bretagne occidentale*

Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de manger au moins cinq fruits et légumes par jour. Réputés pour leurs vitamines et leurs anti-oxydants, les fruits et légumes sont considérés comme des gages de bonne santé, susceptibles d'aider à prévenir maladies cardiovasculaires et cancers... mais il n'est pas toujours facile de savoir à quoi cela correspond.

Cinq par jour ? Cela signifie au moins 5 vraies portions car un brin de persil quelques gouttes de citron ou une branche de céleri ajoutée à la soupe ne comptent pas pour un légume. La difficulté vient du fait qu'il n'existe pas de recommandations officielles précisant la taille d'une « portion » de fruits ou de légumes. On constate des effets bénéfiques pour la santé à partir de 400 grammes de fruits et légumes par jour. Sur la base de cinq fruits et légumes par jour, on évaluerait à 80 g le poids d'une « portion ». Une pomme pèse environ 120 g et représenterait une portion et demi. Ce calcul un peu compliqué montre, qu'accompagnés de précisions, les messages « cinq par jour » seraient plus pratiques dans leur application quotidienne mais ils ont l'avantage de donner une idée des quantités conseillées.

Comment ? L'idéal est de manger des légumes au déjeuner et au dîner, en entrée (crudités ou potage) ou avec le plat principal. Garder toujours une place dans les repas pour les fruits de saison, cuits ou crus, en dessert, voire en entrée (pamplemousse...). Et, dans la journée, en cas de petite fringale (pomme par exemple).

Quels légumes ? Tous les légumes verts (haricots verts, épinards, mais aussi carottes, navets, tomates, poivrons) comptent pour une portion de légumes frais. La soupe, quel que soit le nombre de légumes qui la composent, vaut aussi une part. On ne peut en dire autant des herbes aromatiques : elles apportent des anti-oxydants et minéraux, mais on en met si peu (sauf dans le vrai taboulé libanais, très riche en persil...). Haricots en grains ou pommes de terre sont à placer du côté des féculents et ne comptent pas dans les cinq par jour... Les chips et les frites ne comptent pas non plus pour un légume.

Quels fruits ? Tous les fruits comptent pour une part. Ainsi que les compotes, pommes au four, fruits en gratins...

Et les jus de fruits ? Presser une orange ou un pamplemousse peut valoir une portion. Mais attention aux jus de fruits tout prêts, qui s'apparentent plutôt à des boissons sucrées.

Crus ou cuits ? Le mieux est d'alterner. La cuisson à l'eau fait perdre une part des vitamines et des minéraux. Tous les fruits peuvent être mangés crus et sans préparation : au petit-déjeuner comme au goûter, et aux repas principaux en dessert ou en entrée (melon, pamplemousse...). Beaucoup de légumes se mangent crus : concombre, radis, tomates, carottes, champignon, chou-fleur...

Avec ou sans la peau ? Les vitamines se concentrent vers l'extérieur, mais il y a d'un autre côté la crainte des toxines et des pesticides, qui ne sont pas totalement éliminés au lavage. Alternez si possible, là encore. Par exemple en grattant ceux qui ont la peau fine (carottes, courgettes...) et en épluchant les autres.

Entiers ou en morceaux ? Plus on découpe les fruits et légumes, plus on les expose aux agressions et à la perte de vitamines. Mais il y a aussi le goût et le plaisir de manger : certaines préparations exigent des petits morceaux !

Surgelés, conserves ? Les surgelés et les conserves, par leurs procédés de préparation peuvent subir une petite déperdition de vitamines. Mais pas plus, et souvent moins, que pour un produit frais resté en attente dans le réfrigérateur. C'est aussi une bonne façon de manger des fruits et des légumes.

Faire le ménage, un exercice physique sous-estimé

Perdre du poids est une préoccupation courante et on a souvent tendance, à tort, à accuser les calories. Pourtant elles sont indispensables à l'organisme. Le corps humain dépense de l'énergie en permanence, même au repos, pour assurer ses fonctions vitales: activité cardiaque, respiratoire, cérébrale, digestion... Les besoins en calories d'une personne varient selon l'âge, le sexe, le poids et l'activité physique. Ils sont estimés entre 1 800 et 2 200 Kcal pour un adulte sédentaire.

Pour garder un poids stable, il existe une règle simple: celle de l'équilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Autrement dit, consommer et dépenser approximativement le même nombre de calories permet de garder un poids stable.

Dans le même sens, le PNNS (Programme National Nutrition Santé), lancé par le Ministère de la Santé, incite dans une récente campagne à réaliser au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide quotidienne. Effectivement, l'activité physique ne va plus de soi: la motorisation des déplacements et le machinisme des tâches ménagères n'aide guère. Or, le sport n'est pas à la portée de tous pour des raisons de coûts, d'équipement ou de motivation. Les tâches ménagères et des activités quotidiennes de la maison peuvent aider. Ranger, nettoyer, entretenir le jardin sont des « activités physiques » elles aussi. Dépenser de l'énergie en faisant le ménage est une solution pour ceux qui n'aiment pas le sport: passer l'aspirateur pendant une demi-heure brûle autant de calories que nager 20 minutes! Les activités ménagères peuvent donc compléter ou remplacer les activités sportives.

Calories « brûlées » par type d'activités

Activités ménagères (30 mn)		Activités quotidiennes et de loisirs (30 mn)	
Faire la cuisine, éplucher, faire la vaisselle	50-70 Kcal	Promenade	80 Kcal
Repasser, étendre le linge	100 Kcal	Marche rapide	150 Kcal
Porter ses courses	0-70 Kcal	Vélo à plat pour le plaisir	200 Kcal
Nettoyer les vitres, passer l'aspirateur	150 Kcal	Nager (longueurs)	240 Kcal
Jardinage (30 mn)		(pour 5 étages)	
Tailler ses rosiers, arroser ses plantes	50 Kcal	Monter les escaliers rapidement	20 Kcal
Désherber, biner, planter	170 Kcal		

Toutes ces valeurs sont approximatives. Elles varient en fonction du sexe, de l'âge, du poids et de la cadence de l'activité (Kcal = calorie).

Évidemment, pour conserver les effets bénéfiques de ces activités, il convient d'éviter le grignotage qui doit rester occasionnel. Après 30 minutes de vélo ou de natation qui permettent de dépenser 200 Kcalories environ, il serait dommage de consommer des cacahuètes qui en apporteront à peu près autant. Il n'est donc pas inutile de rappeler les apports caloriques de certains aliments courants.

Apport calorique des aliments de grignotage

Un verre d'eau	0 Kcal	Un hamburger	200 Kcal
Un yaourt nature	50 Kcal	2 boules de glace à la crème	215 Kcal
Une pomme	70 Kcal	Une poignée de cacahuètes (50 g)	225 Kcal
Un sachet de chips individuel (30 g)	135 Kcal	Une barre chocolatée	235 Kcal
Un croissant au beurre	150 Kcal	Une portion de frites-mayonnaise (200 g)	400 Kcal
Une canette de soda (33 cl)	160 Kcal		



Prix CERIN de Nutrition 2005

pour les conseiller(ère)s en ESF et les diététicien(ne)s

Montant du prix : 2 000 €

Qui peut concourir ?

Les prix CERIN de Nutrition pour les Conseiller(ère)s en ESF (Économie Sociale et Familiale) et les Diététicien(ne)s d'un montant de 2 000 € chacun, sont réservés aux équipes de professionnels coordonnées par un(e) conseiller(ère) en ESF, et aux diététicien(ne)s après retrait d'un dossier de candidature auprès du CERIN.

Sur quel sujet ?

Il récompensera un travail original non publié
(ou publié dans l'année qui précède la date limite de dépôt des candidatures)
dans le domaine de la nutrition et/ou de l'alimentation.

Date limite de dépôt des dossiers :

Avril 2005

Remise du prix :

Juin 2005

Règlement disponible auprès du :

CERIN
45, rue Saint Lazare
75314 PARIS CEDEX 09
Fax: 01 42 80 64 13
nutrition-fr@cerin.org



Le CERIN,
au service de la nutrition

Toute l'actualité nutritionnelle en ligne :

www.cerlin.org



CENTRE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION NUTRITIONNELLES

45, rue Saint-Lazare 75314 PARIS cedex 09 • tél.: 01 49 70 72 20 • fax: 01 42 80 64 13 • Email: nutrition-fr@cerin.org