

Alimentation et Précarité

N° 31 octobre 2005

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

Dossier
Bien se nourrir sans trop dépenser : savoir choisir ses aliments

- Combien coûte une alimentation équilibrée?
- Que signifie manger équilibré?
- Bien se nourrir avec 5 € par jour



**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 du dossier: Bénédicte Bernard

Maquette et mise en page: MPRA biocommunication

Illustration couverture : iow2.10

Crédits photos : Comstock, Inc. — Jean Blaise Hall/PhotoAlto — Phovoir

ISSN 1629 1212

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

www.cerin.org

Bien se nourrir sans trop dépenser : savoir choisir ses aliments

Combien coûte une alimentation équilibrée? 3

Que signifie manger équilibré? 4

- Les aliments apportent différents nutriments 4
- Le corps a besoin de l'énergie apportée par les aliments 5
- Adapter sa consommation alimentaire à ses dépenses 6
- Manger équilibré : qu'en pensent les personnes défavorisées? 6
- Manger équilibré? Oui, mais comment? 7
- On fait parfois «équilibré» sans même y penser 8
- Se mettre à table : pourquoi? 8
- Connaître et admettre aussi les objections 9
- Plus de féculents et de légumes secs 10
- Boire de l'eau 10
- Pas trop de boissons sucrées 11

Bien se nourrir avec 5 € par jour 12

- Planifier ses dépenses alimentaires 12
- Faire une liste 12
- Des techniques pour faire les courses sans trop dépenser 13
- Faire soi-même revient moins cher 15
- Faire équilibré même sans savoir bien cuisiner 16

Bien se nourrir sans trop dépenser : savoir choisir ses aliments

Depuis plusieurs années, les pouvoirs publics ont pris en compte l'importance de l'alimentation, facteur clé de l'amélioration de notre santé mais aussi de sa dégradation. La nutrition est donc aujourd'hui un des tous premiers enjeux de santé publique. Lancé en 2000, le Programme national nutrition santé (PNNS) et le Programme alimentation insertion (PAI) qui en est l'adaptation pour les publics démunis ont créé une dynamique largement relayée sur le terrain. Mais dans leurs pratiques quotidiennes, face à des populations pour qui l'alimentation n'est pas la priorité, professionnels de santé et du secteur social et bénévoles d'associations sont confrontés à ces questions : qu'appelle-t-on équilibre alimentaire ? Quels sont les aliments « équilibrés » les moins chers ? Comment les choisir ? Comment concilier équilibre nutritionnel, énergétique et budgétaire ? Peut-on manger équilibré avec de faibles revenus ?

Il n'existe pas de réponse unique valable pour tous ni de solution miracle. Ce dossier cherche à expliquer les bases de la nutrition et de l'équilibre alimentaire. Il propose d'apporter des éléments de réflexion à partir des repères de consommation, des idées d'animation de groupe et des conseils pratiques que chacun adaptera à la situation. L'objectif est d'aider à faire comprendre pourquoi il est important de bien se nourrir et comment il est possible de bien manger même avec très peu d'argent.

Les populations en difficultés économiques

La précarité selon l'INSEE

Un ménage est considéré comme pauvre lorsque son revenu est inférieur au seuil de pauvreté. Celui-ci correspond à la moitié du revenu médian qui partage la population en deux : la moitié a des revenus supérieurs à ce chiffre, l'autre moitié des revenus inférieurs.

Pauvreté : moins de 1 000 € pour vivre à deux

Le seuil de pauvreté varie selon l'époque, le pays, les conditions économiques. En France, il correspond à 627 € pour une personne seule et 941 € pour un couple auxquels on ajoute 188 € par enfant de moins de 14 ans et 313 € par enfant au-dessus de 14 ans.

La précarité concerne 6.5 % de la population française (soit presque 4 millions de personnes) et 8 % des enfants

Elle touche différentes catégories de personnes : retraités, certains actifs qui demeurent « pauvres » malgré un emploi, inactifs, familles nombreuses, familles monoparentales (une famille sur cinq en France, le plus souvent une femme seule), enfants, jeunes en foyers, personnes vivant en centres d'hébergement, étudiants, familles immigrées, réfugiés politiques ou demandeurs d'asiles...

Source INSEE : www.insee.fr

Combien coûte une alimentation équilibrée ?

Il existe peu de données sur ce point. Le chiffre disponible le plus récent provient du rapport de la Commission des familles: le coût minimal d'une alimentation équilibrée serait de 4 à 5 € par jour, alors que les ménages vivant sous le seuil de pauvreté disposent de 3,70 € par jour pour leurs dépenses alimentaires¹. Les dépenses alimentaires moyennes en France seraient de l'ordre de 6,30 € par personne.

On sait par ailleurs que l'alimentation est après le logement le second poste de dépenses des ménages. Les dépenses d'alimentation représentent 13 % du budget des plus aisés, alors qu'elles s'élèvent à 30 % voire à la moitié du budget des ménages défavorisés.

Le niveau d'éducation semble être un facteur aussi déterminant que les revenus dans les choix alimentaires: les personnes les moins éduquées consomment plus de gras et de sucre, moins de fruits, de légumes, de produits laitiers et de poisson que celles qui ont un niveau d'études et/ou de revenus supérieurs. Il faut également tenir compte de l'effet des prix toujours plus bas de ces produits gras et sucrés, alors que les prix des fruits et légumes ont tendance à s'envoler.

Les études montrent aussi que certains comportements alimentaires observés dans la population générale sont accentués par la faiblesse des revenus: grignotages réguliers remplaçant les repas; repas sautés ou inexistantes.

« Pour la plupart des vitamines et des minéraux, les apports sont systématiquement plus faibles dans les populations de statut économique modeste... Les données françaises montrent que ces familles achètent 5 kg par personne et par an de fromage en moins que le reste de la population et que leur consommation globale de poisson est significativement plus faible »². Une faible consommation de fruits, légumes, fromage et poisson seraient les marqueurs d'un faible statut socio-économique.

« Les populations précaires ont tendance à consommer moins d'aliments comme les fruits et légumes dont il est conseillé d'augmenter la consommation et plus d'aliments dont on conseille de limiter la consommation du fait de leur richesse en matière grasse et en sucre. »³

Des conséquences possibles pour la santé

Une alimentation équilibrée contribue à une bonne santé. Une alimentation monotone à l'inverse, avec peu de fruits, de légumes et de produits laitiers fait courir le risque de carences en vitamines et minéraux susceptibles de favoriser le développement de maladies chroniques comme les maladies cardio-vasculaires, le diabète, les cancers et aussi l'ostéoporose.

Il est aujourd'hui connu que l'obésité est plus fréquente chez les personnes les moins aisées. Le risque de devenir obèse est cinq fois plus élevé lorsque l'on vit dans la précarité sur le plan économique, social ou psycho-affectif. En France, 10 % des adultes de 20 à 64 ans et 12 % des enfants ou des adolescents de moins de 18 ans sont obèses, soit presque 5 millions de personnes⁴.

Cette maladie est à l'origine de nombreuses autres complications comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires, respiratoires, articulaires, sans oublier l'impact psychologique et entraînerait des dépenses de santé estimées à 5 milliards d'euros.

Quand on a peu d'argent, la quantité passe avant la qualité

De nombreuses études montrent que les populations défavorisées sur le plan des revenus et disposant d'un faible niveau d'études ont une consommation élevée d'aliments tout prêts gras et salés (chips, feuilletés, frites, friands, panés, pizza ...) ou gras et sucrés (croissants, brioches, biscuits, barres chocolatées ...). Ces aliments apportent des calories pas chères, les prix des produits étant inversement proportionnels à leur densité énergétique.⁵

1. Rapport de la Commission des familles, vulnérabilité, pauvreté, avril 2005

2. Prévalence, lettre de l'InVs, juillet 2005

3. La santé vient en mangeant guide alimentaire pour tous - PNNS - INPES, 2002

4. Rapport Corpuence et consommation médicale, Assurance Maladie, juin 2005

5. Obésité : comprendre, aider, prévenir. Rapport de l'OPEPS - Etude INSERM - octobre 2005

Que signifie manger équilibré?

Les aliments apportent différents nutriments

Les aliments apportent tout ce dont l'organisme a besoin pour vivre, sous forme de nutriments : protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines et minéraux. Chacun de ces nutriments est indispensable à notre corps qui en a besoin chaque jour. Il faut savoir qu'il n'existe pas d'aliment « complet » ou « idéal » qui à lui seul apporterait tout ce dont le corps a besoin. De plus, les aliments ne sont pas tous composés des mêmes nutriments. Ainsi les légumes apportent essentiellement des fibres, des vitamines et des minéraux ; les produits laitiers apportent des protéines et du calcium ; la viande des protéines et du fer. Chaque aliment a sa place et son utilité. C'est pour cette raison qu'une alimentation variée est presque automatiquement une alimentation équilibrée. Manger de tous les aliments est la seule façon de « manger » de tous les nutriments et d'avoir une alimentation équilibrée, sans être pour autant un spécialiste de la nutrition. Une fois avalés, les aliments sont digérés et transformés en nutriments. Il existe plusieurs nutriments que l'on peut regrouper en deux familles : les aliments énergétiques, sources de calories et les nutriments non-énergétiques.

Les nutriments énergétiques apportent de l'énergie mesurée en calories

Les glucides (ou sucres) sont notre principale source d'énergie. Il existe deux types de glucides : les glucides complexes que l'on trouve essentiellement dans les produits céréaliers comme le pain, les féculents, légumes secs... et dont on ne consomme pas assez. D'où le conseil de manger du pain à chaque repas et un plat de féculents une fois par jour.

Les glucides simples que l'on trouve surtout dans le sucre et les produits sucrés. Les Français ont tendance à consommer trop de glucides simples et pas assez de glucides complexes.

Chaque gramme de glucide simple ou complexe apporte de l'énergie (4 kcal).

Les lipides ou graisses : leur rôle dépend de la nature des acides gras qu'ils contiennent : saturés, mono-insaturés et poly-insaturés. Tous sont indispensables au fonctionnement de nos cellules d'où l'intérêt de varier les sources de graisse, tout en limitant la consommation bien sûr. Les lipides sont riches en énergie.

Chaque gramme de lipide apporte 9 kcal.

Les protéines ou protides apportent des acides aminés, éléments indispensables à la formation et au renouvellement des tissus de notre corps : cellules, muscles, os, peau, cheveux... Les meilleures protéines sont celles apportées par la viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers.

Chaque gramme de protéine apporte 4 kcal.

Les nutriments non-énergétiques sont indispensables à l'organisme qui ne peut pas les fabriquer. Ils doivent être fournis par l'alimentation

Les vitamines : il en existe treize réparties en deux familles : certaines sont plutôt dans les graisses comme le beurre ou l'huile (vitamines A, D, E et K) et d'autres dans l'eau de certains aliments comme les fruits (vitamines du groupe B et C).

Les minéraux : calcium, phosphore, magnésium... et oligo-éléments (fer, fluor, sélénium...) qui sont aussi des minéraux classés à part du fait des quantités microscopiques dont l'organisme a besoin, mais qui sont néanmoins tout aussi indispensables.

Le calcium est le minéral le plus présent dans l'organisme : notre corps en contient plus d'un kilogramme à l'âge adulte, essentiellement stocké dans les os. C'est dire l'importance du calcium ! Les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium. Ils sont indispensables à tous les âges de la vie, pendant l'enfance et

l'adolescence pour la croissance du squelette et sa solidité, chez les adultes et les personnes âgées, afin d'éviter ou retarder l'apparition de l'ostéoporose.

Vitamines et minéraux sont présents en quantités variables dans les aliments, c'est pourquoi il est important de varier au maximum son alimentation.

Les fibres

Ce sont des composants des aliments non digérés par les enzymes du tube digestif. On les trouve surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes. Leur rôle est essentiel dans la régulation du transit intestinal.

L'eau

L'eau n'est ni un aliment ni un nutriment mais elle est absolument indispensable à l'organisme. Rappelons que notre corps est composé de 60 % d'eau et qu'il ne peut s'en passer. L'eau n'apporte aucune calorie.

Le corps a besoin de l'énergie apportée par les aliments

Pour assurer les fonctions vitales - respirer, digérer, faire battre le cœur - et avoir une activité - bouger, travailler, dormir - le corps dépense de l'énergie. Il a donc besoin de « carburant ». Ce sont les aliments qui apportent cette énergie à l'organisme sous forme de calories. Par ailleurs, le corps a la capacité de stocker de l'énergie en quantité variable d'un individu à l'autre.

Si pour vivre, nous avons tous besoin d'énergie - donc de calories -, ces besoins varient d'une personne à l'autre. Ils diffèrent selon le sexe, le poids, l'activité physique, l'âge et les périodes de la vie (grossesse, allaitement, croissance).

Le tableau ci-dessous montre l'évolution des besoins aux différents âges de la vie et donne un ordre de grandeur de ce dont l'organisme a besoin. Cette notion d'énergie est importante mais on ne doit pas faire des calories une obsession.

Besoins énergétiques (kcal/j) selon l'âge	
Enfants	
1 à 3 ans	1 300 à 1 400
4 à 6 ans	1 300 à 1 800
7 à 9 ans	1 800 à 2 200
Adolescents	
Garçons de 10 à 12 ans	1 850 à 2 500
Filles de 10 à 12 ans	1 750 à 2 500
Garçons de 13 à 15 ans	2 400 à 2 900
Filles de 13 à 15 ans	2 200 à 2 600
Garçons de 16 à 19 ans	2 700 à 3 200
Filles de 16 à 19 ans	2 200 à 2 800
Adultes	
Hommes sédentaires	2 400 à 2 700
Femmes sédentaires ou légèrement actives	1 900 à 2 200
Hommes très actifs	3 200 à 3 800
Femmes enceintes (5 ^e au 9 ^e mois)	2 500 à 2 600
Personnes âgées	1 800 à 2 000

Source: Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française – AFSSA 2001

Adapter sa consommation alimentaire à ses dépenses

Théoriquement, l'énergie fournie par les aliments doit être équivalente à celle dépensée par l'organisme. En pratique, trois cas sont possibles :

Énergie apportée par les aliments = énergie dépensée

Quand l'alimentation apporte une quantité d'énergie équivalente à celle dépensée par le corps pour fonctionner (respiration, digestion...) et pour être actif (activités courantes ou sportives), on garde un poids stable, c'est l'idéal.

Énergie apportée supérieure à l'énergie dépensée

Si l'alimentation apporte plus d'énergie que ce dont l'organisme a besoin pour faire face à ses dépenses, cela se traduit par une augmentation du stock d'énergie d'où prise de poids.

Par exemple : un croissant ou une canette de coca, consommés occasionnellement ne modifient pas le poids. En revanche, un croissant ou une canette tous les jours en plus du reste de l'alimentation, sans augmentation de l'activité physique, peut faire prendre de 3 à 5 kg en un an.

Énergie apportée inférieure à l'énergie dépensée

A l'inverse, quand l'alimentation apporte moins d'énergie que le corps n'en dépense (maladie, manque d'appétit, stress, régimes...), on maigrit.

Augmenter l'activité physique

Le PNNS recommande de faire tous les jours l'équivalent de 30 mn de marche rapide, ce qui peut être intégrée dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...). Les activités à la maison sont une activité physique et peuvent compléter ou remplacer le sport pour ceux qui n'ont pas la possibilité d'en faire. Voici des ordres de grandeur de « calories brûlées » pour 30 mn d'activités courantes, de loisirs ou sportives :

Cuisiner, faire la vaisselle	50/70 Kcal
Repasser, étendre le linge	100 Kcal
Passer l'aspirateur	150 Kcal
Regarder la télévision	30 Kcal
Rester assis au bureau	30 kcal
Arroser le jardin	50 Kcal
Désherber, planter	170 Kcal
Marche tranquille	80 Kcal
Marche rapide	150 Kcal
Courir	270 Kcal
Monter cinq étages à pied	20 Kcal

Manger équilibré : qu'en pensent les personnes défavorisées ?

Cette question a été posée à des personnes en difficultés à l'occasion de réunions d'information et de discussions sur la nutrition. Leurs réponses valent mieux que de longs discours et montrent que l'on peut prendre conscience de la nécessité d'une alimentation équilibrée :

« Pour être plus résistant »

« Pour éviter les maladies (diabète, cholestérol, obésité, maladies cardio-vasculaires, carences, problèmes de vue, problèmes de dents) et consommer moins de médicaments »

« Pour la variété et le plaisir de manger »

« Manger équilibré, c'est manger de tout, c'est pas si compliqué »

- « Pour avoir plus d'énergie, être plus en forme, avoir plus de tonus, être mieux »
- « Manger équilibré ? C'est faire des repas et arrêter de grignoter toute la journée »
- « Cela permet de se lever et d'avoir du boulot ou au moins d'en chercher »
- « Manger équilibré ? Je ne sais pas comment faire »
- « Quand on mange bien, on dort mieux »
- « Quand on a bien mangé, on se sent mieux et on est de bonne humeur »
- « Bien manger permet d'avoir une meilleure digestion »

Manger équilibré ? Oui, mais comment ?

Manger équilibré, selon les conseils du PNNS, c'est dans l'idéal, manger tous les jours :

- **5 fruits et légumes frais, en conserve ou surgelés** pour les fibres, les vitamines et minéraux,
- **3 produits laitiers : yaourt, petits suisses, fromage, lait, fromage blanc** pour le calcium et la vitamine D,
- **Des céréales, légumes secs, féculents, pain, pommes de terre, riz, pâtes...** : à chaque repas selon l'appétit pour les glucides complexes et les vitamines du groupe B,
- **1 à 2 portions de viande, poisson ou œufs** pour les protéines et le fer,
- **Un peu de matière grasse** à chaque repas : du beurre sur les tartines, fondu sur les légumes, les pommes de terre, le riz... ; de l'huile pour la cuisson et les vinaigrettes ; de la crème fraîche dans la soupe et les légumes,
- **Un peu de sucre** avec le thé ou le café, dans les laitages... et de confiture sur les tartines mais pas trop de produits sucrés (bonbons, sodas, viennoiseries...),
- **Pas trop de sel**
- **De l'eau** : un litre à un litre et demi par jour pour hydrater l'organisme.

Rappelons qu'il n'existe pas de bon ni de mauvais aliments ni d'aliment miracle : tout est question d'équilibre

À noter : ces repères sont établis sur la base de produits disponibles en France. Pour les professionnels et les bénévoles en contact avec des populations immigrées originaires de pays d'Afrique notamment, la difficulté est de trouver des équivalences. L'approvisionnement, les denrées (sorgho, manioc, mil, igname...), les modes de préparation et de cuisson entraînent des changements profonds dans les pratiques alimentaires et il est important d'en tenir compte⁶.

Petit déjeuner et goûter équilibrés



Petit déjeuner :

- tartines de pain beurrées avec de la confiture ou du miel
- un produit laitier : bol de lait ou fromage ou yaourt ou un fruit ou un jus de fruit
- thé ou café

Goûter pour les enfants, adolescents, femmes enceintes ou qui allaitent, personnes âgées et ceux qui en ont l'habitude :

- un produit laitier : lait, yaourt, fromage ou entremet ou un fruit
- une tartine beurrée avec un peu de confiture ou du chocolat
- une boisson : de l'eau ou du thé



6. L'alimentation des Africains vivant en France. Des repères culturels à la cuisine familiale. Alimentation et précarité n° 24, janvier 2004

On fait parfois « équilibré » sans même y penser

La composition des repas, c'est la théorie. Dans la pratique, nul besoin d'être trop rigoureux. Il est important d'essayer de se rapprocher de ce schéma pour chaque repas mais cela n'est pas toujours possible par manque d'appétit, d'aliments disponibles, de temps pour cuisiner et bien sûr d'argent. Si on mange trop ou trop peu de tel ou tel aliment à un repas, il est toujours possible de rétablir l'équilibre aux repas suivants.

Les principes de base de l'équilibre alimentaire ne sont pas si compliqués et nombreux sont ceux qui s'en approchent tous les jours, sans même y prêter attention : un couscous, une salade composée ou un sandwich sont équilibrés à condition d'y ajouter un produit laitier et un fruit ou de les manger le soir. A l'inverse, un feuilleté à la viande, une part de gâteau et un soda sont un exemple de repas non équilibré, trop gras et sucré, qui ne contient ni fruit, ni légume, ni produit laitier.

Se mettre à table : pourquoi ?

On dit que les populations défavorisées se mettent moins souvent à table que les autres catégories sociales, peut être du fait des difficultés de la vie quotidienne. Pourtant, au sein des groupes de discussions, les personnes concernées apportent elles-mêmes arguments et les raisons invoquées pour justifier le repas sont nombreuses. Selon ces personnes, le repas permet de :

« Prendre son temps »

« Manger plus lentement donc mieux digérer »

« Avoir des repères, rythmer la journée »

« Éduquer et transmettre le savoir-faire et le savoir-vivre »

« Écouter, tolérer, laisser parler, se tenir à table... »

« Apprendre à patienter en attendant l'heure »

« Transmettre les traditions »

« Raconter des histoires et constituer un patrimoine familial commun »

« Discuter, raconter sa journée, ses soucis »

« Exprimer ce qu'on a sur le cœur ou au contraire refuser de parler, donc mieux se connaître : le repas est souvent le lieu où l'on prend conscience des difficultés des autres et permet d'échanger »

« Sentir l'appétit qui vient et ne pas grignoter »

« Se sentir rassasié »

« Trouver le plaisir de cuisiner pour faire plaisir »

« Valoriser celui qui a fait la cuisine et savoir dire merci »

Le repas rythme la journée et permet de mieux manger

Les repas jouent un rôle considérable dans les échanges, l'épanouissement, l'éducation... Ils contribuent à structurer l'individu en donnant des points de repères. Une étude américaine sur le comportement des jeunes souligne le fait qu'il existe un lien entre leur comportement et les repas en famille. Le temps passé en famille conditionnerait à la fois le comportement des jeunes, leur équilibre psychique, leur réussite sociale, scolaire...⁷ Prendre ses repas en famille garantit souvent aux enfants un régime alimentaire plus équilibré avec des fruits et légumes, moins de produits gras et de boissons sucrées et limite les prises alimentaires hors repas, qui contribuent à déséquilibrer l'alimentation.

Aujourd'hui, la tendance est à la simplification des repas. Qui s'en plaindrait ? Mais si le repas se limite à un seul plat, l'essentiel est de ne pas sauter de repas et de limiter les aliments tous prêts gras et sucrés. On peut faire un plat simple et économique en quelques minutes, pommes de terre à l'eau, pâtes au beurre, œuf sur le plat, maïs ou thon en boîte, tranche de jambon par exemple : des aliments faciles à préparer, pas chers qui rassasient et sont bons nutritionnellement. Mieux vaut ce type de plat que des gâteaux ou des viennoiseries.

7. Hofferth L. How American children spend their time. *Journal of marriage and family* 63, May 2001, pp 295-308

Connaître et admettre aussi les objections

Évoquer les avantages et les bénéfices de la convivialité du repas partagé ne doit pas occulter le fait que la réalité est parfois différente: manger ensemble n'est pas toujours un moment idyllique, quelques soient d'ailleurs les revenus du foyer. Pour les jeunes, le repas familial peut être ressenti comme une contrainte. En refusant de s'asseoir à table, ils expriment alors leur besoin de transgression. Fatigue, déprime, soucis peuvent être à l'origine de tensions et le face à face devenir explosif; dans certains logements, il n'y a pas de table ou celle-ci recouverte d'objets et papiers est indisponible; ou alors le dialogue est absent ou difficile; ou encore le plat proposé n'est pas apprécié et les critiques ou remarques désagréables mettent le feu aux poudres.

Il n'existe pas non plus sur ce point de réponse valable pour tous. Une solution consiste à donner la parole aux participants du groupe. L'expression en public des difficultés rencontrées chez soi permet de prendre conscience que l'on n'est pas seul dans cette situation. Cette démarche peut favoriser la mise en commun des problèmes et d'éventuelles solutions et déclencher des réactions positives.

Grignoter génère une incessante sensation de faim

Le grignotage pousse à la consommation d'aliments généralement gras et sucrés ou de boissons sucrées qui n'ont pas de bénéfices nutritionnels. Il est rare en effet de grignoter des carottes râpées ou des courgettes. Les personnes grignotant régulièrement, surtout dans les populations défavorisées, mangent moins au cours des repas et ont moins d'occasions de consommer des aliments recommandés comme les fruits et légumes, les féculents et les produits laitiers qui procurent la satiété.

L'alimentation sous forme de grignotage est déséquilibrée avec des risques de prise de poids. Autre argument à ne pas négliger: grignoter peut coûter cher (voir tableau ci-dessous). La consommation d'un litre de boisson sucrée par jour, en plus de l'alimentation, coûte environ 40 € par mois, ne fournit aucun « bon nutriment », et apporte 400 kcal de plus chaque jour sous forme de calories « inutiles » à l'organisme.

Aliments	Calories	Coût	Qu'est-ce qu'ils apportent ?
Litre de boisson sucrée	400 kcal	1,50 €	Sucre
Petit paquet de chips (50 g)	260 kcal	0,50 €	Gras et sel
Barre type Mars	250 kcal	0,70 €	Gras et sucre
Biscuits apéritifs (50 g)	250 kcal	0,50 €	Gras et sel
Croissant/pain au chocolat	250 kcal	0,80 €	Gras et sucre
Canette type Coca	150 kcal	0,50 €	Sucre
Carrés de chocolat	240 kcal	0,34 €	Sucres complexes, gras, minéraux fibres
Yaourt nature	60 kcal	0,20 €	Calcium, protéines, vitamines
Verre de lait? écrémé	60 kcal	0,20 €	Calcium, protéines, vitamines
Poire ou pomme	60 kcal	0,40 €	Vitamines et fibres

On constate dans ce tableau que :

- Les aliments mangés par gourmandise sont à la fois chers, gras, sucrés sans vitamines ni minéraux. C'est pourquoi on conseille de ne pas en consommer tous les jours et de les réserver pour des occasions spéciales (anniversaires, sorties, fêtes...).
- Un morceau de pain avec du chocolat apporte des sucres complexes, des fibres et des minéraux, moins de gras qu'un pain au chocolat ou un croissant, rassasie mieux et plus longtemps grâce aux sucres complexes et revient moins cher.
- Si l'envie prend de grignoter, mieux vaut choisir un yaourt, un verre d'eau ou de lait ou un fruit, à tous points de vue : prix, intérêt nutritionnel, apport calorique faible.

Plus de féculents et de légumes secs

Depuis 15 ans, la consommation de la plupart des aliments riches en glucides simples augmente : pâtisseries, biscuits, chocolat, glaces, sodas et boissons sucrées... Or une trop grande absorption de ces glucides, notamment sous forme de boissons sucrées, favorise le risque de surpoids, d'obésité, de diabète de type 2, ou de caries... Sans les interdire, les pouvoirs publics⁸ recommandent de réduire de 25 % la consommation de ces sucres simples qui n'apportent ni minéraux, ni vitamines.



Inversement, on ne consomme pas assez en France de glucides complexes contenus dans le pain ou la pomme de terre. Ces aliments fournissent pourtant amidon, protéines, fibres et vitamines et apportent la satiété.

Parmi les conseils pratiques, les pouvoirs publics cherchent à favoriser la consommation de féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et concernant les enfants, à inciter les mères à leur proposer des féculents associés à des légumes. Exemple : pommes de terre et haricots verts, carottes ou brocolis, riz et courgettes, semoule et ratatouille, pâtes et tomates fraîches ou en boîte. Limiter les aliments prêts à manger...

Limiter les aliments prêts à consommer

Aujourd'hui, les consommateurs ont accès à une offre abondante d'aliments tout prêts, gras et sucrés, faciles à manger, ne nécessitant pratiquement aucune préparation.

La disponibilité immédiate de ces aliments et leur faible coût ne sont pas sans conséquences : multiplication des prises alimentaires et augmentation des apports caloriques, aggravant le déséquilibre entre apports alimentaires et dépenses énergétiques⁵.

Boire de l'eau

Pour certains, boire de l'eau est naturel. D'autres à l'inverse n'en boivent jamais. Or notre corps a besoin d'au moins deux litres d'eau par jour. La moitié est apportée par l'eau contenue dans les aliments, le reste par les boissons.

Voici quelques arguments qui proviennent de discussions avec des personnes défavorisées :

- « L'eau remplit l'estomac, donc on grignote moins »
- « L'eau permet l'hydratation du corps »
- « L'eau du robinet, c'est gratuit »
- « Boire de l'eau aide à digérer »
- « Aide à éliminer les toxines »
- « La boisson la plus économique est l'eau du robinet »
- « L'eau, c'est 0 calorie »



Des idées pour boire plus d'eau :

- Pour changer le goût de l'eau, on peut ajouter quelques gouttes de citron, une feuille de menthe ou de la fleur d'oranger
- Laisser la carafe d'eau ouverte au réfrigérateur si l'eau a mauvais goût
- Mettre systématiquement de l'eau sur la table plutôt qu'une bouteille de boisson sucrée ou d'alcool, pour les repas de tous les jours et même entre amis
- Remplir les verres d'eau au début du repas : quand on a devant soi un verre d'eau, en général, on le boit. Une étude montre ainsi qu'à la cantine les gens boivent de l'eau s'il y a une carafe sur la table mais n'en boivent pas dans le cas contraire.

8. Campagne nationale de sensibilisation et d'information pour la promotion de la consommation de glucides complexes du type féculents et la diminution de la consommation de glucides simples, Ministère de la Santé et des Solidarités, Assurance Maladie, Inpes

Pas trop de boissons sucrées

Les sodas, colas, jus de fruits etc. sont très appréciés des jeunes et remplacent parfois l'eau sur la table, ou le lait au petit déjeuner ou au goûter. Elles ont pourtant un certain coût et leur consommation n'est pas recommandée pour la santé, la seule boisson indispensable étant l'eau. Le problème de ces boissons est qu'elles sont aujourd'hui banalisées et surconsommées. L'AFSSA a publié récemment un rapport⁹ montrant qu'une consommation excessive de produits et de boissons sucrées sont bien en cause dans le développement de l'obésité. Une étude américaine a montré que la consommation de boissons sucrées et la prise de poids ou l'obésité sont liées.

Quand le goût et l'habitude des boissons sucrées est installé il est difficile de s'en défaire. Des études américaines montrent ainsi que les enfants obèses ont tendance à boire plus de sodas que les autres.

Enfin, il semble que les jeunes de milieux précaires sont plus consommateurs de ces boissons. C'est le cas, en France, où les enfants de 3 à 10 ans de milieux défavorisés consomment plus de sodas que les autres (étude INCA 1999). De même, dans les lycées de moins bon niveau socio-économique on constate un excès de consommation de boissons sucrées et de confiseries⁹. Depuis septembre 2005, les distributeurs de boissons sucrées et de confiseries ne sont d'ailleurs plus autorisés dans les établissements scolaires.

Un jus de fruit ne remplace pas un fruit. Généralement très sucrées, les boissons aux fruits apportent des calories et sont fabriquées avec peu ou pas de fruits, sauf pour les « 100 % jus de fruits » qui sont très chers.

Les eaux aromatisées (goût fraise, pêche, framboise, citron, abricot...) ne sont pas de l'eau. Elles contiennent entre 1 et 10 morceaux de sucre par litre et comme les autres boissons sucrées doivent être consommées avec modération. L'eau n'apporte aucune calorie.

Évolution de la consommation de boissons sucrées aux États-Unis

- La consommation de boissons sucrées a augmenté de 300 % en 20 ans aux États-Unis.
- Les quantités consommées en moyenne sont passés de 1 verre par personne et par jour en 1950 à 3 verres en 1990.
- De 60 % à 85 % des enfants scolarisés consomment au moins une boisson sucrée par jour et 20 % en consomment quatre ou plus

Comment diminuer sa consommation ?

- La bouteille de soda ou de boisson sucrée terminée, essayer de ne pas en ouvrir une autre avant 1 ou 2 ou 3 jours par exemple si cela paraît faisable.
- Éviter d'acheter et de stocker chez soi ces boissons tentantes.
- Remplacer les boissons sucrées par de l'eau gazeuse qui coûte presque le même prix, sans les calories.
- Pour en diminuer progressivement la consommation sans faire la révolution dans la famille on peut aussi les diluer avec de l'eau.
- Les conséquences se feront sentir rapidement au moins sur le porte-monnaie.

Types de boissons sucrées (1 litre)	Equivalence moyenne (en sucre)
Boissons au jus de fruits, coca, soda	17 morceaux
Tonics	15 morceaux
Limonades, boissons au thé	12 morceaux
Eaux aromatisées	5 morceaux

Source 60 millions de consommateurs, avril 2005

9. Rapport Glucides et santé, AFSSA - Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments, octobre 2004

Bien se nourrir avec 5 € par jour

Avec un budget réduit, la vie quotidienne est compliquée or il faut manger tous les jours. Gérer un budget quand on dispose de 15 € par jour pour nourrir trois personnes demande un minimum d'organisation et d'anticipation. Des conseils pratiques peuvent aider.

Planifier ses dépenses alimentaires

Déterminer le budget disponible pour l'alimentation en calculant les revenus et les dépenses fixes du mois (électricité, loyer...). Établir ensuite un budget pour le mois, la semaine, la journée pour avoir une idée approximative de ce qu'il serait raisonnable de dépenser.

Répartir les dépenses et les courses. Il est difficile de supporter le manque et les privations quand on vit avec de faibles revenus dans une société d'abondance. De nombreuses personnes préfèrent se faire plaisir au début du mois quand l'argent arrive, quitte à se priver ensuite et manger toujours la même chose. C'est une réaction logique, humaine, peut-être nécessaire pour supporter les restrictions. Même si cela demande du temps et un apprentissage, il est pourtant préférable d'étaler les dépenses, au début de la semaine par exemple pour garder de quoi faire ses courses à la fin du mois et pouvoir manger plus régulièrement.



Elle consiste à garder les tickets de caisse des achats alimentaires sur un mois. On peut calculer les dépenses mensuelles et hebdomadaires, repérer les aliments les plus chers et ceux dont on peut se passer. Ce « jeu » réserve des surprises et permet d'éviter certaines « erreurs » les mois suivants.

« Je fais un plein par semaine et j'attends de n'avoir plus rien pour retourner au supermarché »

Faire une liste

Penser à l'avance aux plats de la semaine et faire une liste de courses permet de mieux respecter l'équilibre alimentaire et d'éviter les dépenses inutiles. Mais que mettre sur la liste ? Ce n'est pas chose simple car il n'existe pas de « liste type ». Tout dépend des goûts, du budget, du temps, des moyens, de l'inspiration, de l'envie ou non de cuisiner...

Voici quelques pistes :

- Avoir en tête plusieurs plats à base de viande, de poisson ou d'œuf pour deux ou trois jours. Lister les aliments utiles. Par exemple : escalopes de volaille, foie (générisse, volaille, canard, lapin), steaks hachés, boudin, poisson (conserves, surgelés ou fin de marché)
- Répartir les plats de féculents et de légumes cuits entre le déjeuner et le dîner et les noter
- Prévoir pour un même repas un plat composé de féculents et de légumes (couscous, paella, salade de riz...)
- Prévoir pour chaque repas fruit ou légume cru et un produit laitier
- Une fois les repas composés, évaluer la quantité d'aliments à acheter
- Pour simplifier les repas et dépenser moins, faire le même plat pour tout le monde !
- Acheter des conserves et des surgelés

Des techniques pour faire les courses sans trop dépenser

- Pour choisir les magasins: comparer les prix et repérer les aliments les moins chers.



- Préférer les supermarchés de taille moyenne: dans les hypermarchés tout est fait pour pousser aux dépenses notamment des chariots immenses qu'on a tendance à remplir.
- Préparer la liste à l'avance et s'y tenir
- Magasins de discount: ils présentent des avantages et des inconvénients. Avantages: moins de choix et de tentation, gain de temps, produits moins chers donc dépenses réduites. Mais attention, on trouve aussi dans les discounts trop de produits transformés vendus à bas prix: viennoiseries, gâteaux salés et sucrés, pâtisseries, barres chocolatées, sodas... qui incitent à acheter et à dépenser plus. Rappelons que ces aliments contiennent essentiellement du gras et du sucre, que leur qualité nutritionnelle est médiocre et qu'il est important d'en limiter la consommation.
- Au marché, préférer les fins de marchés, les prix sont souvent bradés; se limiter aux produits de saison meilleurs et moins chers.
- Acheter directement au producteur
- Faire ses courses le ventre plein pour éviter la tentation
- Sur les étiquettes, chercher les prix au kilo ou au litre. Cet affichage est obligatoire, mais souvent écrit trop petit, absent ou caché derrière une autre étiquette. Pourtant cet indicateur est indispensable pour comparer les prix des différents produits proposés
- Penser à se baisser ou se mettre sur la pointe des pieds pour choisir les produits. Tout simplement parce que la position des articles sur les rayons n'est pas faite au hasard. Les produits à portée de main ou à hauteur des yeux sont souvent les plus chers. Au-dessus et en dessous se trouvent les moins chers.
- Éviter les cartes de fidélités
- Attention aux promotions. Elles peuvent être trompeuses! Les promotions placées en tête de gondole (sur les allées) accrochent bien l'œil du client et l'incitent en général à acheter des lots ou des produits plus chers car il s'agit, souvent, de produits de grandes marques.



- **La visite d'un supermarché pour essayer d'en comprendre le fonctionnement: il s'agit de déjouer les pièges, s'habituer à traverser sans s'arrêter les rayons où l'on n'a pas d'achat à effectuer (CD, DVD, vêtements...), repérer les rayons d'alimentation et dans chaque rayon les bons aliments les moins chers.**
- **Quels fruits, quels légumes, quelles saisons? A force de voir des fraises ou des cerises en hiver sur les marchés, on en oublierait qu'il existe des saisons. C'est le cas en particulier des jeunes qui ont toujours vécu en ville ou des populations immigrées qui ne connaissent pas encore les produits. Lister les fruits et légumes et les saisons où ils sont disponibles au moindre coût.**

L'aide alimentaire s'améliore

Une étude réalisée par l'Inserm pour la FFBA a défini le « panier alimentaire conseillé » en tenant compte des disponibilités des réseaux. Les résultats montrent qu'il se rapproche du panier habituellement distribué. Deux voies d'amélioration ont été retenues: varier les fruits et légumes pour améliorer le statut vitaminique des personnes accueillies (brocoli, chou, cornichon, courgette, cresson, endive, épinard, haricot vert, citron, kiwi, fraise, pamplemousse, pomme) et augmenter la part du poisson: saumon, maquereau, thon, sardine.

Analyse nutritionnelle et économique de l'aide alimentaire de l'Union européenne et des réseaux des Banques alimentaires en France de 1990 à 2003

Faut-il faire ses courses avec ou sans les enfants ?

Le point est discuté : d'un côté, faire ses courses sans ses enfants assure la tranquillité, permet d'éviter les achats de produits plus chers destinés aux jeunes, dont ils ont vu la pub à la télé et qui n'ont rien d'indispensable (gâteaux, bonbons et céréales accompagnés d'un gadget).

D'un autre côté, faire ses courses avec eux est l'occasion -pour les enfants comme pour les parents- d'apprendre à résister aux pièges des supermarchés ; à dire non quand il faut refuser l'achat de certains produits à la mode et ne pas succomber systématiquement à leurs caprices.

La publicité : influence sur les achats et les comportements

Les spots publicitaires télévisés s'adressent soit directement aux enfants, soit à leurs parents mais dans ce cas mettent en scène des enfants qui décident à la place de leurs parents. En Europe, les publicités pour enfants vantent surtout des aliments riches en matière grasse, en sucre, en sel... Ces spots représentent 1/3 des publicités diffusées pendant les émissions de jeunesse du mercredi, du samedi et des fins de journée. Quoi de plus naturel pour les parents que de satisfaire la demande de leurs enfants. D'autant plus que pour ces populations disposant de revenus modestes, exister aux yeux des autres, c'est aussi et surtout consommer comme les autres. La pression des enfants et la volonté de la mère de faire comme les autres poussent à acheter de manière exclusive les produits les plus représentés par les publicités : céréales du petit déjeuner, barres au chocolat, sodas, confiseries, chips...

IDÉE
ANIMATION

Sélectionner un ou deux spots publicitaires, les analyser et en discuter. Ce type de jeu soulève en général de nombreux débats, animés et instructifs.

La cuisine du placard

Pour préparer un repas sans ressortir faire ses courses ou faire face à certains imprévus, il est important d'avoir chez soi une petite réserve d'aliments pratiques à petit prix :

- Riz, pâtes, semoule, lentilles, farine, purée en sachet
- Biscottes
- Lait UHT ou en poudre
- Soupes de légumes en sachets
- Conserves de légumes (haricots verts, tomates pelées, petits pois, flageolets, salsifis, ratatouille...)
- Conserves de poisson (thon, sardines, foie de morue...)
- Conserves de fruits au sirop (poires, abricots, ananas...), compote de pomme
- Sucre
- Confiture

Veiller à utiliser en priorité les produits les plus anciens.

IDÉE
ANIMATION

Citer les plats ou menus réalisables à partir d'une liste d'aliments stockés dans le placard et mettre les idées en commun. Chez soi, on peut aussi refaire l'exercice : trouver des idées de menu à partir des provisions, sans faire de courses !

Faire soi-même revient moins cher

« Faire à manger, c'est la vie ! »

« C'est économique »

« Il faut savoir se débrouiller »

« C'est la transmissions des savoirs et des savoir-faire »

« C'est moins cher que les plats cuisinés »

Faire soi-même des plats simples est plus économique et plus « sain » qu'acheter des plats tous prêts mais souvent trop gras et salés. Il n'est pas nécessaire d'être grand cuisinier pour se débrouiller. Un plat complet préparé à la maison avec des denrées de base (œuf, farine, produit laitier, légumes ou poisson en conserve...) coûte 5 à 10 fois moins cher qu'un plat préparé acheté dans le commerce. L'intérêt des ateliers-cuisine est d'apprendre aux femmes en difficultés la cuisine de base ultra simple : faire des nouilles, du riz, de la soupe, des lentilles en expliquant qu'un plat chaud même basique vaut mieux que picorer.

Entre corvée et plaisir

Faire la cuisine est en effet une activité qui nécessite un minimum d'organisation et d'anticipation : décider le menu, faire les courses, s'assurer qu'il ne manque rien, préparer, surveiller la cuisson, être prêt à l'heure, desservir, faire la vaisselle, ranger... Pour certaines personnes, la cuisine est un lieu d'échange, de rituels et cuisiner simplement est naturel. Pour d'autres, rien n'est acquis et il faut apprendre.

Globalement, la préparation du repas est aujourd'hui considérée comme une corvée (manque d'idées, manque de temps, de savoir-faire...). On y consacre moins de temps et l'industrie agroalimentaire l'a bien compris : les rayons « traiteurs » et surgelés salés sont parmi les plus dynamiques. Ils proposent toutes sortes de produits préparés : plats cuisinés, salades composées, quiches, pizzas, pâtes et riz assaisonnés à réchauffer au micro-onde... Une solution pratique, certes, mais pesant lourd dans le budget, et des plats souvent gras et salés.

Alors comment faire quand on dispose d'une cuisine à peine équipée, qu'on ne sait pas cuisiner, qu'on manque d'idées et d'énergie ? Comment promouvoir la cuisine du quotidien alors que cette activité n'est pas valorisée ? Pour aider à retrouver le goût et l'envie de cuisiner, il est important de connaître les objections et les freins, d'écouter et de comprendre les difficultés ressenties.

« Je ne sais rien faire »

« J'en ai par dessus la tête de faire à manger »

« Je n'aime pas cuisiner »

« J'achète tout fait »

« Je n'ai pas les moyens financiers »

« Je n'ai pas le temps »

« Je n'ai pas envie »

« J'ai peur de rater »

« Personne n'est là pour se mettre à table »

IDÉE
ANIMATION

• Faire parler les participants sur leur façon d'appréhender la cuisine et les amener à exprimer les obstacles rencontrés. C'est l'occasion d'échanger. Ceux qui cuisinent font part de leur expérience. Il est toujours rassurant de savoir qu'on n'est pas le seul dans ce cas.

• De plus en plus de recettes simples sont proposées sur les emballages de certains aliments : des idées pour l'atelier – cuisine.

Faire équilibré même sans savoir bien cuisiner

Légumes verts : comment, lesquels ?

Faire la soupe avec les légumes les moins chers : carottes, poireaux, pommes de terre, navets, mixée ou coupée en petit morceau, avec une noix de beurre ou de crème fraîche,

Les légumes en boîte sont économiques,

Légumes crus vite préparés : tomates, endives, carottes, concombre, pamplemousse, chou-fleur...

Penser aux légumes en gratin ou béchamel (beurre, farine, lait et emmental râpé) ou mélangés avec des féculents, comme les choux-fleurs, courgettes ou brocolis béchamel avec riz ou pommes de terre

Le couteau éplucheur « l'économe » : expliquer l'usage de cet ustensile parfois méconnu des ménagères surtout celles d'origines étrangères, mais précieux pour éplucher pommes de terres, carottes, courgettes, aubergines, concombres, pommes, poires... Il permet d'aller plus vite, d'enlever une plus fine couche de peau donc d'avoir une moindre perte.

Des idées simples à partir d'une boîte

Les conserves sont faciles à stocker, pas chères, toujours disponibles et se gardent longtemps : une solution pratique pour manger plus de légumes, de fruits et de poissons. Côté nutrition, les aliments en conserve gardent leurs vitamines. Leur goût aussi s'est amélioré.

On reproche aussi au poisson d'être cher et difficile à cuisiner alors qu'il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine. Les conserves de poisson sont une solution simple, rapide et économique : thon, saumon, sardines, maquereaux, foie de morue...

Ratatouille : en papillote avec du poisson, au four avec du poulet (poulet basquaise), en tarte (ratatouille égouttée mélangée avec des œufs), avec des œufs brouillés, du riz ou de la semoule, en pizza avec des olives et du fromage râpé...

Tomates : elles peuvent remplacer les tomates fraîches dans presque toutes les recettes, sauf pour la salade.

Thon : en terrine (pain de mie, lait, œuf et crème), en salade, avec des œufs durs et de la mayonnaise, en tarte avec de la moutarde, en béchamel avec de la purée, du riz ou des œufs, au four avec des tomates en boîte et du fromage...

Bœuf : hachis Parmentier, sauce bolognaise...

Compote de pomme : nature, avec du fromage blanc...

Abricots : nature, en flan ou clafoutis

Des plats vite faits équilibrés

Entrées : radis beurre, tomates nature ou en salade, endives, choux, concombre nature, à la crème ou au fromage blanc, salade verte vinaigrette, potage de légumes

Plats : grillades de porc, foie, blanc de poulet à la poêle, filet de maquereau, jambon, saucisses, œufs, steaks, boudin noir...

Accompagnements : légumes en conserve ou surgelés, pommes de terre (à l'eau, en purées, poêlées...), risotto, semoule, lentilles, pois chiches, riz, pâtes...

Desserts : fromage blanc/compote de fruits, yaourt et pomme, poires en boîte avec du chocolat fondu...

Sandwich : on peut faire un repas équilibré avec un sandwich, à condition de choisir ce qu'on y met : du pain, plus économique et rassasiant que le pain de mie, un peu de beurre, du jambon, du thon ou des œufs pour les protéines ; du fromage pour le calcium et des légumes (tomates, concombre, salade...) pour les fibres et les vitamines.

Écouter, laisser parler, valoriser

Apprendre à bien manger aux personnes en difficultés financières ou psychologiques n'est pas chose facile. Quand on parle d'équilibre, les réponses ne tardent pas : « C'est trop cher », « Les fruits et les légumes ne se gardent pas », « Le poisson pané, c'est moins cher que le frais », « C'est difficile de savoir si un aliment est gras ou pas ». Dispenser conseils et données théoriques donne peu de résultats. L'essentiel est d'écouter et de laisser les personnes exprimer leurs difficultés pour voir comment il est possible d'aider en s'appuyant sur les connaissances et les acquis - même faibles - des participants. Chacun doit s'efforcer de trouver les mots justes qui pourront être entendus.



Prix CERIN de Nutrition 2006 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 2006

Remise du prix :

Juin 2006

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