



PRÉVALIM

Analyse Enquête

Nutrition

26/03/2022



8, rue Roger Clavier
91700 Fleury-Mérogis

Tél : 01 69 25 64 00 • Fax : 01 69 04 70 59
SIRET : 493 567 523 00045 • APE : 8610Z
FINESS : 91 015 001 0

Établissement fondé par la FNDIRP



Cellule de Recherche En Soins Paramédicaux et Prévention Santé

SOMMAIRE

Introduction	4
Présentation PrévAlim	4
Définition d'une alimentation équilibrée	5
Les recommandations du PNNS 4	6
Quelques enquêtes de référence	7
ENNS 2006	8
ESTEBAN 2014-2016	8
SuViMax (PNNS GS)	8
NutriNet-Santé (PNNS GS2)	9
ABENA 2	9
OFII Bobigny	10
Méthodologie de l'enquête PrévAlim volet Nutrition bénéficiaires	10
Caractéristiques sociodémographiques des bénéficiaires PrévAlim	13
Résultats globaux bruts	14
Notes obtenues	14
Fréquences/PNNS	15
Analyse de la Consommation « Fruits et Légumes »	16
Repères	16
Chiffres	17
Commentaires et Discussion	19
Analyse Consommation Viandes, Poissons, Œufs (VPO)	22
Repères	22
Chiffres	23
Commentaires et Discussion	26
Analyse Consommation des Produits Laitiers (PL)	27
Repères	27
Chiffres	28
Commentaires et Discussion	30
Analyse Consommation des Légumes secs	31
Repères	31
Chiffres	32
Commentaires et Discussion	34

Analyse Consommation des Fruits Oléagineux (ou Fruits à coque)	34
Repères	34
Chiffres	35
Commentaires et Discussion	35
Analyse Consommation Produits sucrés	35
Repères	35
Chiffres	36
Commentaires et Discussion	38
Analyse Consommation des Matières Grasses	39
Repères	39
Chiffres	40
Commentaires et Discussion	42
Analyse « Je cuisine » et « J'utilise des plats déjà cuisinés ou prêts à consommer »	42
Repères	42
Chiffres	43
Commentaires et Discussion	44
Réserves, résumé et axes de propositions	44
Index des différents tableaux et figures	48
Annexes	50

Introduction

L'alimentation est un enjeu majeur de santé publique abordé à travers le Programme National Nutrition Santé (PNNS), qui assure à tous les publics la diffusion des messages nutritionnels et la transmission de « bonnes » pratiques alimentaires depuis pratiquement 20 ans.

Mais force est de constater que l'accès de tous à une alimentation satisfaisante, c'est-à-dire permettant d'atteindre un état nutritionnel favorable à la santé, est encore loin d'être assuré en France. Les inégalités sociales et la précarité génèrent en effet d'importantes disparités en matière de comportements alimentaires et de risques nutritionnels. Selon le baromètre Ipsos-Secours populaire¹ un Français sur cinq ne mange pas à sa faim et 12 % des adultes français n'ont pas accès à une alimentation saine et équilibrée en quantité suffisante.

Quelle est la situation dans les épiceries sociales ? Les bénéficiaires arrivent-ils à manger équilibré et suivre les recommandations actuelles du PNNS ?

Cette analyse expertise les résultats issus de l'enquête PrévAlim, étalée de 2020 à 2021.

Présentation PrévAlim

Issu de l'appel à projet 2019 de l'INCa (Institut National du cancer) dans le cadre du plan Cancer 2014-2019, le projet PrévAlim est né sous l'impulsion de l'Association Revivre dans le Monde.

Ainsi, l'association ReVIVRE, le Centre Hospitalier Manhès à travers sa Cellule de Recherche (CRESP), spécialisée dans la recherche en soin paramédical et en prévention santé, le laboratoire PNCA (Physiologie de la Nutrition et Comportement Alimentaire) d'AgroParisTech et l'ANSA (Agence Nouvelle des Solidarités Actives) ont constitué une équipe pluridisciplinaire avec :

- la connaissance des structures d'aide alimentaire aux personnes en difficulté,
- l'expertise en diététique et nutrition,
- l'expérience dans l'élaboration de matériaux pédagogiques sur la Nutrition-Santé,
- l'expertise d'évaluation de dispositifs

Les objectifs visés sont notamment de :

¹ Baromètre Ipsos-SFP 2018 <<http://www.secourspopulaire.fr/barometre-ipsos-sfp-2018>

- Proposer et promouvoir une offre d'aide alimentaire variée conforme aux repères de consommation définis dans le PNNS.
- Définir des méthodes et des outils pour accompagner les bénéficiaires dans la composition de leur repas.

Ce projet vient soutenir l'importance de l'aspect Santé dans l'aide alimentaire telle que promue dans le cadre des Plans Régionaux Santé et par la Direction Générale de la Cohésion Sociale.

Fin 2019, dans le cadre de l'Appel à Projet « Prévention promotion de la santé Programme Régional de Santé » de l'ARS Ile de France, l'association Romdes et le centre Hospitalier Manhès via sa cellule de recherche (CRESP) ont obtenu un financement pour compléter l'étude PrévAlim de l'INCa. Il s'agira, pour faire suite à l'analyse des premiers résultats permettant d'évaluer les comportements des bénéficiaires, d'une étude (nommée PrévAlim 2) évaluant l'impact des actions cuisine auprès des bénéficiaires d'épiceries sociales.

Définition d'une alimentation équilibrée

Il est difficile de dire ce qui est véritablement bon ou mauvais lorsque l'on parle d'équilibre alimentaire, car chaque individu est unique et possède ses propres activités, son mode de vie, sa génétique, ses envies, ses goûts...

En revanche, l'étude sur le fardeau global des maladies, « The Global Burden of Disease »² montre que les facteurs nutritionnels, parmi lesquels une faible consommation de fruits et légumes, font partie des cinq plus importants facteurs de risque de mauvaise santé.

D'où l'importance de mesurer la consommation alimentaire et d'en suivre l'évolution au fil du temps, afin de bien comprendre les liens entre alimentation et santé.

En France, le Programme national nutrition santé (PNNS) a été mis en place dès le début des années 2000 et propose des recommandations clés dont le but est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition par un bon équilibre alimentaire.

Ce programme est fondé sur des hypothèses scientifiques certaines ou suffisamment fortes qui permettaient de faire des recommandations alimentaires et nutritionnelles à la population générale.³ Ce programme a été prolongé en 2006 (PNNS-2), en 2011 (PNNS-3) et une dernière fois fin 2019 (PNNS-4).

² Christopher JL Murray and GBD 2017 Diet Collaborators, Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017, The Lancet, Volume 393, Issue 10184, 11–17 May 2019, Pages 1958-1972

³ Quintin, I., Castetbon, K., Mennen, L., and Hercberg, S. Alimentation, nutrition et cancer. Vérités, hypothèses et idées fausses. Synthèses du PNNS (2003).

Appelées « repères nutritionnels du PNNS », les recommandations ont été diffusées auprès de la population française par différents moyens de communication (guides nutrition, site mangerbouger.fr, campagnes dans les médias...). Tout dernièrement, avec le PNNS 4, la communication a changé avec notamment la nécessité de simplifier les messages et l'importance de prendre en compte des aliments délaissés (légumes secs, fruits oléagineux...) ainsi que l'environnement (le bio, les circuits courts...).

La mise en place d'un nouveau système de guidage (« AUGMENTER », « ALLER VERS », « RÉDUIRE ») qui s'inspire du système « One-Minute advice » suédois, permettait apparemment de guider plus simplement les usagers vers les comportements les plus appropriés

L'enquête PrévAlim et sa préparation s'étant situées à un moment charnière entre ces deux dernières propositions du PNNS (entre le PNNS 3 et le PNNS 4), nous avons été amenés à trancher dans nos critères retenus pour l'analyse des comportements alimentaires des bénéficiaires. En fonction de la praticité des analyses, nous avons donc réalisé un choix pragmatique résumé ci-dessous (également dans le tableau 1) compte tenu des spécificités du public des épiceries sociales.

Les principales recommandations du PNNS 4 (source : PNNS 2019-2023 www.mangerbouger.fr)

Il faut AUGMENTER :

- La part des fruits et légumes (« au moins 5 portions/j » soit environ 400 g) : évalué dans PrévAlim
- Les légumes secs ou légumineuses (lentilles, haricots secs, etc.) : évalué dans PrévAlim
- Les fruits à coque (amandes, noix...) non salés : évalué dans PrévAlim
- La cuisine faite maison : évalué dans PrévAlim

Il faut ALLER VERS :

- Des produits céréaliers complets, c'est-à-dire peu ou non raffinés : non évalué seul dans PrévAlim*
- Les poissons (gras ou maigres) ou produits de la mer (crustacés, fruits de mer...), environ 2 fois par semaine et en variant les espèces pour limiter la teneur en polluants. : non évalué seul dans PrévAlim**
- Des produits de qualité (aliments de saison, si possible bio, les plus locaux possible...) : non évalué dans PrévAlim
- L'huile de colza, de noix ou d'olive : non évalué dans PrévAlim
- Environ 2 produits laitiers par jour (en variant le plus possible) : évalué dans PrévAlim

Il faut REDUIRE :

- La consommation de viande rouge, soit porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats, avec pour repère de limiter à 500g par semaine, soit 3 à 5 portions, La volaille est à privilégier : non évalué seul dans PrévAlim**
- La consommation de charcuterie, à hauteur de 150 g par semaine : évalué dans PrévAlim
- Les céréales sucrées du petit déjeuner : non évalué dans PrévAlim
- Les jus de fruits, même sans sucre ajouté : non évalué dans PrévAlim
- L'alcool (non évalué dans PrévAlim), le sel (évalué dans PrévAlim) et les produits sucrés (évalué dans PrévAlim)
- Les produits avec un « mauvais » Nutri-Score sur leurs étiquettes (D et E) : non évalué dans PrévAlim

**Nous avons opté pour la recommandation PNNS 3 : « consommer l'équivalent de 3 à 6 portions de féculents par jour »*

***Nous avons gardé la recommandation du PNNS 3 « consommation quotidienne d'une à deux fois par un jour un produit de la pêche, viandes, volailles, œufs »*

Quelques enquêtes de référence

Pour compléter et enrichir notre analyse, nous avons voulu également comparer les résultats des bénéficiaires atteignant les recommandations du PNNS (en pourcentages) avec ceux de la population, qu'elle soit générale ou issue d'une population dite en « précarité alimentaire ». Nous sommes cependant conscients du fait que les méthodes de recueil de données nutritionnelles de ces différentes études sont différentes les unes des autres et également de la nôtre (auto-questionnaires, recueils alimentaires basés sur un rappel des 24 heures, appel téléphoniques...). Nous avons néanmoins décidé d'incorporer dans notre analyse une comparaison permettant et ouvrant la discussion.

- **Dans la population générale**

Ainsi, pour la population générale, nous avons opté pour 4 enquêtes disponibles dans la littérature :

L'Étude nationale nutrition santé (ENNS 2006)⁴

Cette étude a été mise en place pour décrire les consommations alimentaires, l'état nutritionnel et l'activité physique d'un échantillon national d'enfants (3-17 ans, n= 1279) et d'adultes (18-74 ans, n=2834) résidant en France métropolitaine. Ce rapport présente la situation nutritionnelle observée dans l'étude ENNS selon les indicateurs d'objectifs et les repères du PNNS chez les adultes et les enfants, de façon globale, par sexe et par classe d'âges. Les repères du PNNS sont ceux de 2001, mais identiques à ceux du PNNS 3 (2011-2017), voire du PNNS 4 (2019-2023) pour certains d'entre-eux (cf. tableau 3) en termes des repères de consommations dans les différents groupes alimentaires.

L'Étude de Santé sur l'Environnement, la Bio-surveillance, l'Activité physique et la Nutrition (ESTEBAN 2014-2016)⁵

Afin de compléter les informations recueillies lors de l'étude précédente (ENNS 2006), Esteban est une nouvelle étude nationale de santé publique. Elle vise notamment à mesurer notre exposition à certaines substances de l'environnement, à mieux connaître notre alimentation et notre activité physique et à mesurer l'importance de certaines maladies chroniques dans la population. Construite pour être répétée tous les 7 ans environ, Esteban permettra de recueillir, sur le long terme, des données précieuses pour développer une vision plus globale de la santé, qui associe environnement, alimentation, nutrition, activité physique et maladies chroniques.

L'Étude de validation du score PNNS GS (PNNS Guidelines Score) utilisant les résultats de la population SuViMax⁶

L'objectif de cette étude rétrospective était de développer et de valider un outil utile pour contrôler la conformité avec les recommandations françaises du PNNS (du 1er jusqu'au 3ème, soit 2001-2017). Ce score, nommé PNNS GS s'est basé sur l'adhésion à ces recommandations et a estimé rétrospectivement son association avec les facteurs démographiques, nutritionnels et comportementaux de la population issue de l'étude SuViMax (SUPplémentation en Vitamines et Minéraux AntioXydants) qui a été menée pendant 8 ans de 1995 à 2003 sur un groupe d'adultes français volontaires. En incluant 5 500 individus, cette étude a validé ce score comme étant un outil utile pour contrôler la conformité avec les recommandations françaises du PNNS.

⁴ Katia Castetbon, Serge Hercberg et al Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme National Nutrition Santé (PNNS), Étude nationale nutrition santé ENNS, 2006 — Institut de veille sanitaire

⁵ SANTÉ PUBLIQUE France, Étude de santé sur l'environnement, la bio surveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) 2014-2016. Volet Nutrition. Juin 2017

⁶ CARLA ESTAQUIO et al Adherence to the French Programme National Nutrition Santé Guideline Score Is Associated with Better Nutrient Intake and Nutritional Status, J Am Diet Assoc. 2009;109:1031-1041.

L'Étude de validation du score PNNS GS2 (PNNS Guidelines Score) utilisant la base de données de l'étude NutriNet-Santé⁷

Suite à la révision des recommandations nutritionnelles du nouveau PNNS (PNNS 4) le précédent PNNS-GS cité dans l'étude ci-dessus devait être mis à jour. Cette étude transversale visait donc à développer et à valider le PNNS-GS2, un nouvel indice alimentaire prédéfini basé sur les recommandations nutritionnelles françaises révisées nommées PNNS 4 (2019-2023). Un total de 80 965 participants parmi les adultes français (≥ 18 ans) recrutés dans la cohorte prospective NutriNet-Santé ont été inclus et ont permis de valider ce nouveau score PNNS-GS2.

- **Dans une population en « précarité alimentaire »**

Ainsi, pour cette population, ressemblant à la nôtre, nous avons opté pour 2 enquêtes disponibles dans la littérature :

L'Étude ABENA (Alimentation et Etat Nutritionnel des Bénéficiaires de l'Aide alimentaire)⁸

Cette étude transversale a été réalisée pour la première fois en 2004-2005. Son objectif était d'évaluer l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. L'étude Abena a été réalisée dans différents types de structure d'aide alimentaire (épiceries sociales, distribution de colis, repas) dans quatre zones urbaines (Paris, département de Seine-St-Denis, Dijon, Marseille). Un échantillonnage aléatoire a été constitué pour inclure des bénéficiaires de l'aide alimentaire âgés de 18 ans et plus. Au total, 1164 sujets ont répondu à des questions portant sur leurs caractéristiques sociodémographiques et économiques, leurs approvisionnements alimentaires, y compris par l'aide alimentaire et les fréquences de consommation des principaux groupes d'aliments. Il leur était également proposé de passer un examen clinique et biologique dans les Centres d'examen de santé de l'Assurance maladie. En 2012, l'étude ABENA 2 est lancée avec un protocole similaire à celui utilisé en 2004-2005 pour l'étude Abena 1. C'est le recueil des données de 2019 adultes de 18 ans ou plus ayant eu recours à l'aide alimentaire (bénéficiaires de 77 structures d'aides alimentaires) qui a permis d'actualiser la description des profils socioéconomiques, des habitudes alimentaires et des marqueurs de l'état de santé des bénéficiaires de l'aide alimentaire et permettre ainsi de décrire les évolutions intervenues depuis 2004-2005.

⁷ Dan Chaltiel et al, « Programme National Nutrition Santé – guidelines score 2 (PNNS-GS2): development and validation of a diet quality score reflecting the 2017 French dietary guidelines” British Journal of Nutrition (2019), 122, 331–342

⁸ GRANGE D, CASTETBON K, GUIBERT G. et al. Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005, Santé Publique France - INVS. Mars 2013

L'Étude Office Français de l'Immigration et de l'Intégration de Bobigny (OFII Bobigny)⁹

L'objectif de l'étude était de décrire les comportements alimentaires d'une population d'immigrés et d'étudier les relations entre ces consommations et la durée de résidence en France. Les immigrés résidant en France depuis plus ou moins longtemps se sont rendus à l'Office français de l'immigration et de l'Intégration (OFII) afin de signer un contrat d'accueil et d'intégration (CAI). L'étude fut proposée par l'enquêteur à ceux maîtrisant le français oral et écrit. Les participants (n=723) ont reçu un court questionnaire, renseignant les fréquences de consommations pour 11 groupes d'aliments et la date de leur entrée sur le territoire. Afin d'étudier les relations entre ces consommations et la durée de résidence, des analyses ajustées sur les caractéristiques sociodémographiques ont été réalisées.

Méthodologie de l'enquête PrévAlim volet Nutrition bénéficiaires

L'enquête principale, notée Q usagers, a démarré le 21 janvier 2020 dans 3 épiceries sociales de la région parisienne¹⁰. Elle s'est arrêtée le 17 mars 2020 au tiers de son parcours suite à la crise sanitaire et au confinement liés à la pandémie du virus SARS Cov2.

Les questionnaires ont été proposés et remplis directement en présentiel par les bénéficiaires de ces épiceries sous forme d'entretiens avec un membre de l'équipe de l'association « Revivre dans le Monde »¹¹. Les entretiens ont duré en moyenne un peu moins de 22 minutes¹².

Une enquête préliminaire, notée Q test, a été menée en janvier 2020 dans une épicerie sociale et solidaire de Paris¹³ afin de tester les différents questionnaires. Elle fut menée par les enquêteurs de l'association Revivre dans le Monde et de l'ANSA¹⁴. A l'issue de ce test, il a été constaté que le questionnaire alimentaire n'était pas adapté au public et il fut retravaillé par l'équipe du CRESP du Centre Hospitalier Manhès¹⁵ afin de l'adapter au public fréquentant les épiceries sociales. Ainsi, d'un questionnaire proposant des fréquences de consommation par rapport à une affirmation sur les repères de consommation PNNS, nous sommes passés à un questionnaire quantitatif visuel par rapport à une proposition de portion pour chaque groupe du PNNS, plus compréhensible pour les bénéficiaires et plus pratique pour l'analyse¹⁶.

⁹ Miszkowicz T, Buscail C, Méjean C, Hayashi N, Kern T, Le Luong T, *et al.* Évaluation des fréquences de consommation alimentaire d'une population d'immigrés en situation d'insertion en région parisienne. Bull Epidemiol Hebd. 2017;(19-20):422-9.

¹⁰ « La clé » de Longjumeau (91), « L'Amie » de Clichy sous Bois (93) et « l'Intervalle » de Rueil Malmaison (92)

¹¹ 18 Avenue Ferdinand de Lesseps, 91420 Morangis

¹² Moyenne 21,8, E.T. 6,4, Médiane 20, Mini 15, Maxi 45, Q1 :20, Q3 :21,25

¹³ « Le Marché Solidaire » Paris 14ème

¹⁴ Agence Nouvelle des Solidarités Actives, 28 Rue du Sentier 75002 PARIS

¹⁵ Cellule de Recherche en Soins Paramédicaux et Prévention Santé, CH Manhès, 8 rue Roger Clavier, 91700 Fleury-Mérogis

¹⁶ Les deux questionnaires sont proposés en Annexes

Pour réaliser nos analyses, nous avons retenu qu'**un bénéficiaire atteignait la composante des recommandations du PNNS¹⁷ d'une catégorie s'il obtenait 2 points dans celle-ci ou dans le groupe d'aliments correspondant.**

Dans la mesure du possible, pour déterminer le pourcentage de sujets atteignant la composante des recommandations, nous avons opté pour celles du dernier PNNS, à savoir le PNNS 4 (2019-2023) Cependant, pour certaines catégories (voir tableau 1) nous avons opté pour les recommandations du PNNS 3 (2011-2017). En effet, il est difficile par exemple pour le groupe Viandes Produits de la Pêche et Œufs (VPO) de réaliser une enquête précise sur le grammage de consommation pour la viande rouge avec une préconisation de réduction de sa consommation pour des bénéficiaires ayant de toutes les manières des difficultés économiques à atteindre une consommation de cette variété de viande.

En ce qui concerne les statistiques, les résultats de l'analyse descriptive sont présentés sous forme d'effectifs (%) pour les données qualitatives ou de moyennes (écart-type) ou médianes (intervalles interquartiles) pour les variables continues, selon les caractéristiques des distributions observées.

Pour les comparaisons uni-variées entre les différents pourcentages de bénéficiaires atteignant les recommandations du PNNS (3 ou 4 en fonction des catégories), nous avons utilisé des tests du Chi² pour les variables qualitatives et le test de Student ou des rangs signés de Wilcoxon pour les variables quantitatives, selon les conditions d'application. Cependant, lorsque les effectifs comparés étaient trop faibles, un test non paramétrique a été réalisé (test de Mann-Whitney) ou lorsqu'au moins une des cases d'un tableau de contingence avait un effectif théorique trop faible, les conditions d'application du test du Chi² n'étant pas respectées, un test exact de Fisher a été réalisé.

Le risque alpha consenti est de 5 % ($p \leq 0,05$). Toutes les analyses ont été réalisées à l'aide du logiciel XL Sat biomédical au sein de la Cellule de recherche en Soins Paramédicaux et Prévention Santé du CH Manhès.

Tableau 1 : Recommandations retenues en fonction des derniers PNNS pour l'analyse de l'enquête Nutrition des bénéficiaires des épiceries sociales de l'étude PrévAlim

Légendes : ✓ Evalué dans l'analyse nutrition pour PrévAlim

X Non évalué dans l'analyse nutrition pour PrévAlim

¹⁷ Programme National Nutrition Santé, « mangerbouger.fr »

Catégories ou Groupes d'Aliments	Recommandations PNNS 3	PrévAlim	Recommandations PNNS 4	PrévAlim
Fruits et Légumes	Au moins 5 portions par jour	✓	Au moins 5 portions par jour (par exemple 3 portions de légumes et 2 portions de fruits), soit 400 g au total	✓
			Favoriser le bio et le local	X
			Limiter jus de fruit à 1 verre maxi par jour	X
Fruits à coque sans sel (amandes, noix, noisette, pistaches..)			Une petite poignée par jour (30 g maxi)	✓
Féculent	A chaque repas ou prise alimentaire suivant son appétit	✓	Favoriser les féculents complets riches en fibres	X
Légumes secs			Augmenter la consommation	✓
Viandes Poissons Œufs	1 à 2 fois par jour	✓	Favoriser la volaille	X
	Au moins 2 fois par semaine du poisson	X	Au moins 2 fois par semaine du poisson	X
			Limiter la viande rouge à 500 g par semaine	X
			Limiter la consommation de charcuterie à 150 g/sem	✓
Produits Laitiers	3 par jour	X	2 par jour	✓
Matières Grasses ajoutées	Limiter la consommation, environ 20 g de beurre et 20 g d'huile végétale par jour	✓	Favoriser l'huile de colza, d'olive et de noix	X
Produits sucrés	Limiter la consommation	✓	Réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra transformé	X
Sel	Réduire sa consommation de sel	✓	Réduire sa consommation de sel	✓
Eau	A volonté	✓		

Caractéristiques sociodémographiques des bénéficiaires ayant répondu à l'enquête nutrition PrévAlim

Tableau 2 : répartition Hommes/Femmes des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim

Sexe	TOTAL	Femmes	Hommes
n =	82	68	14
%	100	82,9	17,1

Tableau 3 : répartition de l'Age des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim

Age (années)	TOTAL	Femmes	Hommes
n =	82	68	14
Moyenne (écart-type)	42,29 (10,38)	41,70 (9,84)	45 (12,73)
Médiane [Q1; Q3]	40 [34,25 ; 50]	40 [34 ; 49,25]	40,5 [35,5 ; 55]
Min	24	24	29
Max	68	67	68
Age (classes)	TOTAL	Femmes	Hommes
n	82	68	14
[24-35]	n = 24 (29,28 %)	n = 20	n = 4
[36-45]	n = 29 (35,36 %)	n = 25	n = 4
[46-68]	n = 29 (35,36 %)	n = 23	n = 6

Tableau 4 : répartition des lieux de vie des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim

Lieux de vie	TOTAL	Femmes	Hommes
A l'hôtel	10 (15,15%)	8	2
Chez des proches	3 (9,10 %)	2	1
Dans un logement individuel	69 (75,75 %)	58	11

Tableau 5 : répartition « familiale » des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim (1 valeur manquante)

Vit :	TOTAL	Femmes	Hommes
n=	78	64	14
Seul(e)	13	6	7
Seul(e) avec enfant(s)	35	33	2

En couple avec enfant(s)	27	22	5
En couple sans enfant	3	3	0

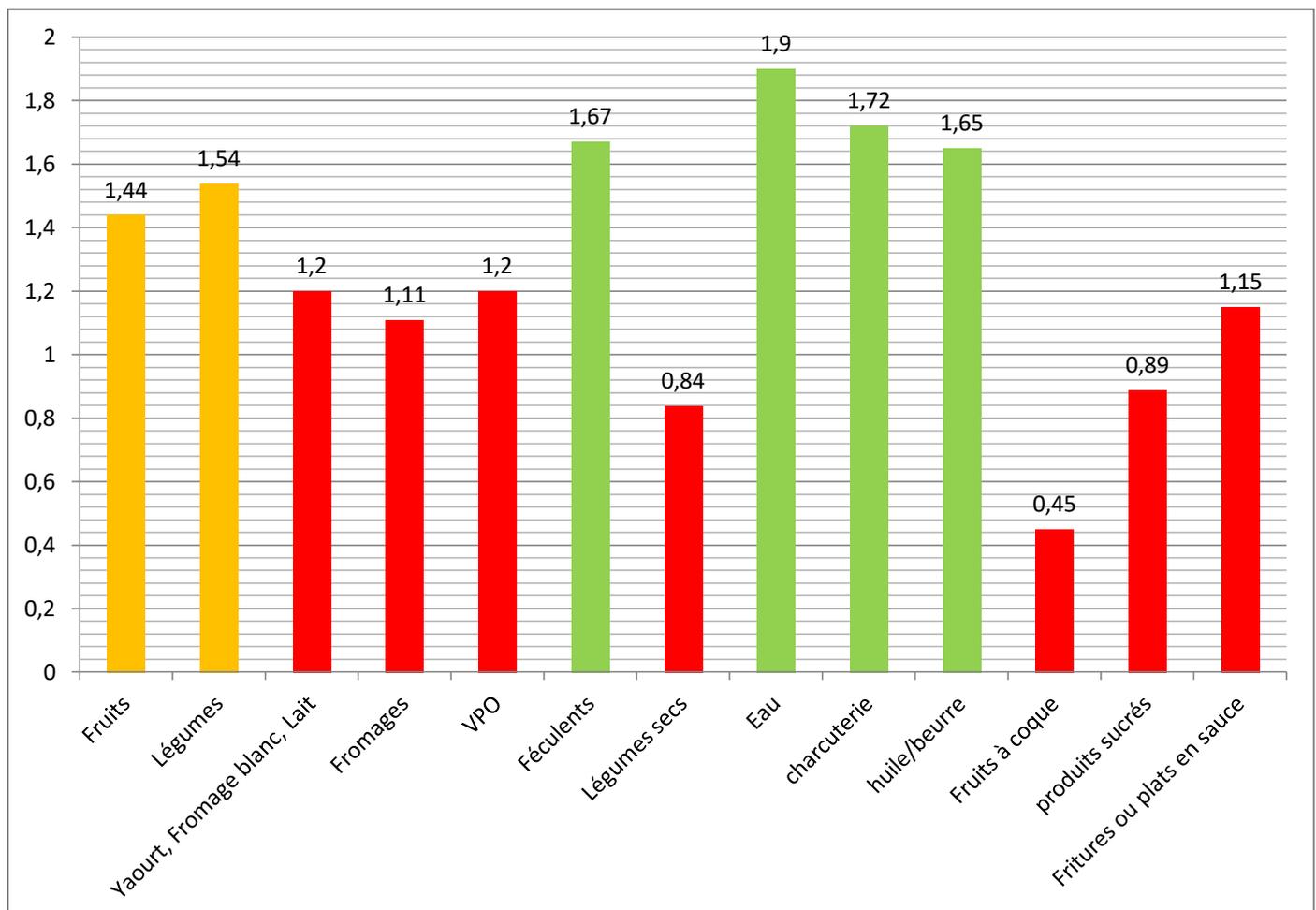
Tableau 6 : répartition des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim à la question « Depuis combien de temps êtes-vous bénéficiaire de l'épicerie ? »

Temps	TOTAL	(classes)	TOTAL	Femmes	Hommes
N =	82		82	68	14
Moins d'1 mois	17	[Moins de 3 mois]	41	31	10
Entre 1 et 3 mois	24				
Entre 3 et 6 mois	16	[Entre 3 et 6 mois]	16	13	3
Entre 6 mois et 1 an	10	[Plus de 6 mois]	25	24	1
Plus d'1 an	15				

Résultats globaux bruts

- Notes

Figure 1 : Moyenne des notes obtenues pour chaque critère « Nutrition »

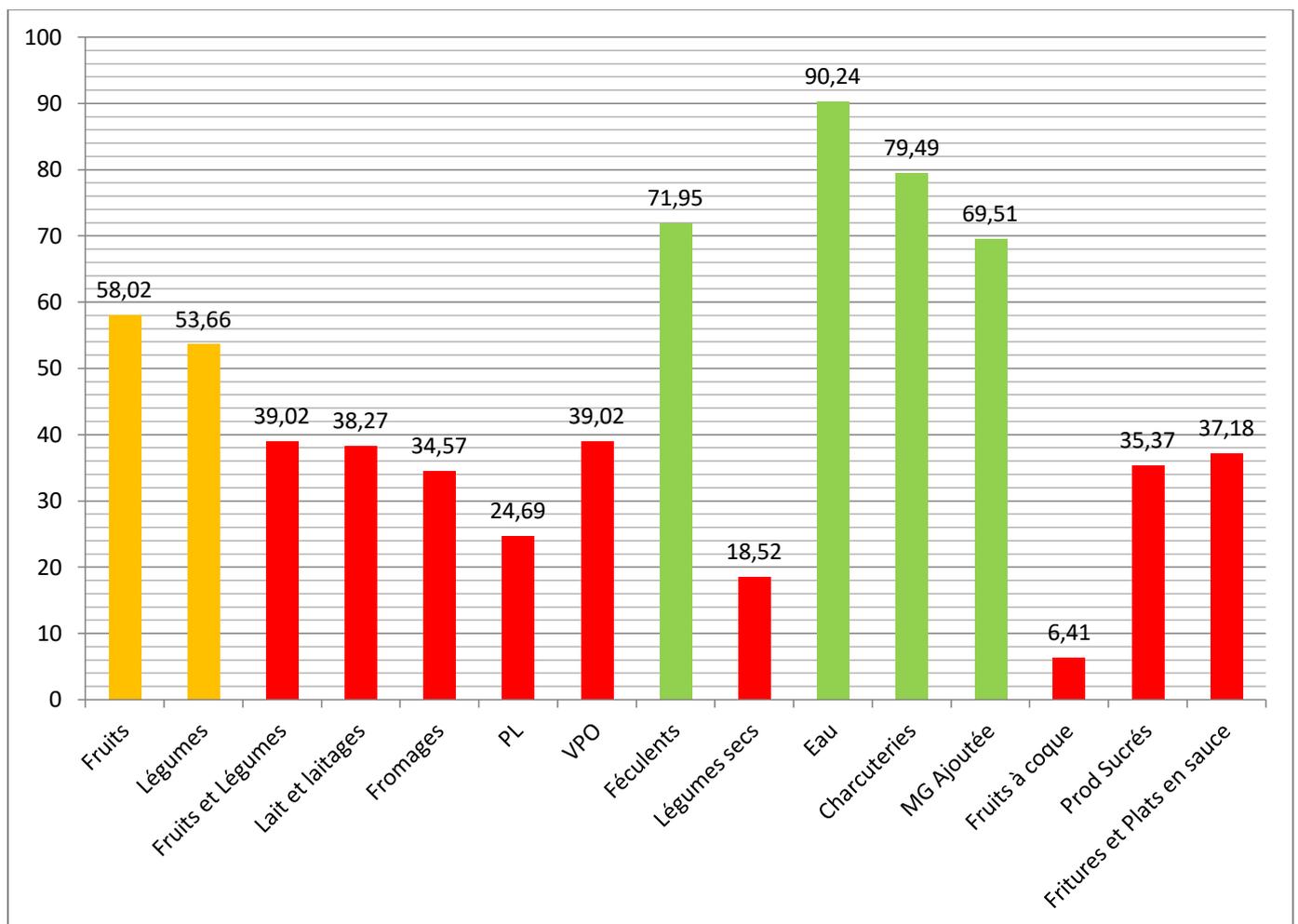


Légendes :

score	« Bon »
score	« Moyen »
score	« Mauvais »

- **Fréquences/PNNS**

Figure 2 : Pourcentage des bénéficiaires atteignant la composante des recommandations pour chaque groupe d'aliments ou critères du PNNS retenus

**Légendes :**

%	« Bon »
%	« Moyen »
%	« Mauvais »

Analyse de la Consommation « Fruits et Légumes »

Repères :

La consommation de Fruits et Légumes (F&L) représente la base d'une alimentation préventive pour les principales pathologies, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, les cancers digestifs et l'obésité. Dans la plupart des études épidémiologiques, une consommation suffisante de F&L (soit l'équivalent d'au moins 400 grammes par jour) est associée à un moindre risque de mortalité¹⁸, ainsi qu'à une plus faible incidence de la plupart des maladies chroniques¹⁹. Il existe également des arguments en faveur d'un effet protecteur des F&L sur le risque de certains cancers²⁰. Leur consommation quotidienne participe pleinement à l'équilibre alimentaire et pourrait donc participer à la prévention des principales maladies chroniques. Cette efficacité est attribuée à leur richesse en nutriments (minéraux, vitamines, fibres...) voire à d'autres composés biologiquement actifs (polyphénols, antioxydants...).

La recommandation actuelle est une consommation de F&L d'au moins 400 g/j, « traduit » par « au moins 5 portions » par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits.

Une portion de F&L est l'équivalent de 80 à 100 g. Cela correspond en moyenne à la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. Par exemple, une tomate de taille moyenne, une poignée de radis ou de haricots verts, un bol de soupe, une pomme, deux abricots, quatre ou cinq fraises ou bien encore une banane correspondent à une portion de fruit ou de légume²¹

Dans notre analyse, nous avons retenu comme critère « atteinte des recommandations du PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire désignant une portion visuelle de consommation de Fruits et/ou de Légumes (en fonction de l'analyse) d'environ 200 g pour chaque (cf. questionnaire 2 en Annexe).

¹⁸ Agudo A, Cabrera L, et al. Fruit and vegetable intakes, dietary antioxidant nutrients, and total mortality in Spanish adults: findings from the Spanish cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Spain). *Am J Clin Nutr.* 2007; 85 (6):1634-42.

¹⁹ Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, et al. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. *J Nutr.* 2006; 136 (10):2588-93.

²⁰ Lock K, et al. The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bull World Health Organ.* 2005; 83(2): 100-8.

²¹ Programme National Nutrition Santé, « mangerbouger.fr »

Tableau 7 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation des fruits et légumes Enquête PrévAlim volet nutrition

		Fruits	Légumes	FRUITS et LEGUMES	<i>P value</i>
	Critères retenus/questionnaire	2 points	2 points	2 points à chacun des 2 composants	
	TOTAL en %	58,02	53,66	39,02	
Sexe	Hommes	42,8	50	21,42	<i>P < 0,001</i>
	Femmes	60,29	45,12	42,64	
Situation familiale	Vivant seul(e)	57,44	43,75	35,41	NS
	Vivant en couple	53,12	65,62	40,62	
Ages	24-35 ans	54,16	70,83	41,66	NS
	36-45 ans	53,57	50	35,71	
	46-68 ans	67,85	46,42	42,85	
A l'Épicerie depuis :	- de 3 mois	55	52,5	37,5	NS
	De 3 à 6 mois	66,66	60	46,66	
	+ de 6 mois	64,68	71,42	50	
Lieu de vie	A l'hôtel ou chez des proches	30,76	53,84	23,07	<i>P < 0,001</i>
	Logement individuel	61,76	52,94	41,17	

Tableau 8 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

	PrévAlim 2020	Nutri-Net Santé (PNNS-GS 2) 2019	ESTEBAN 2015	ENNS 2006	SuViMax (PNNS-GS) 2009
%	39,02	56,3	41,7	43,6	59

Figure 3 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

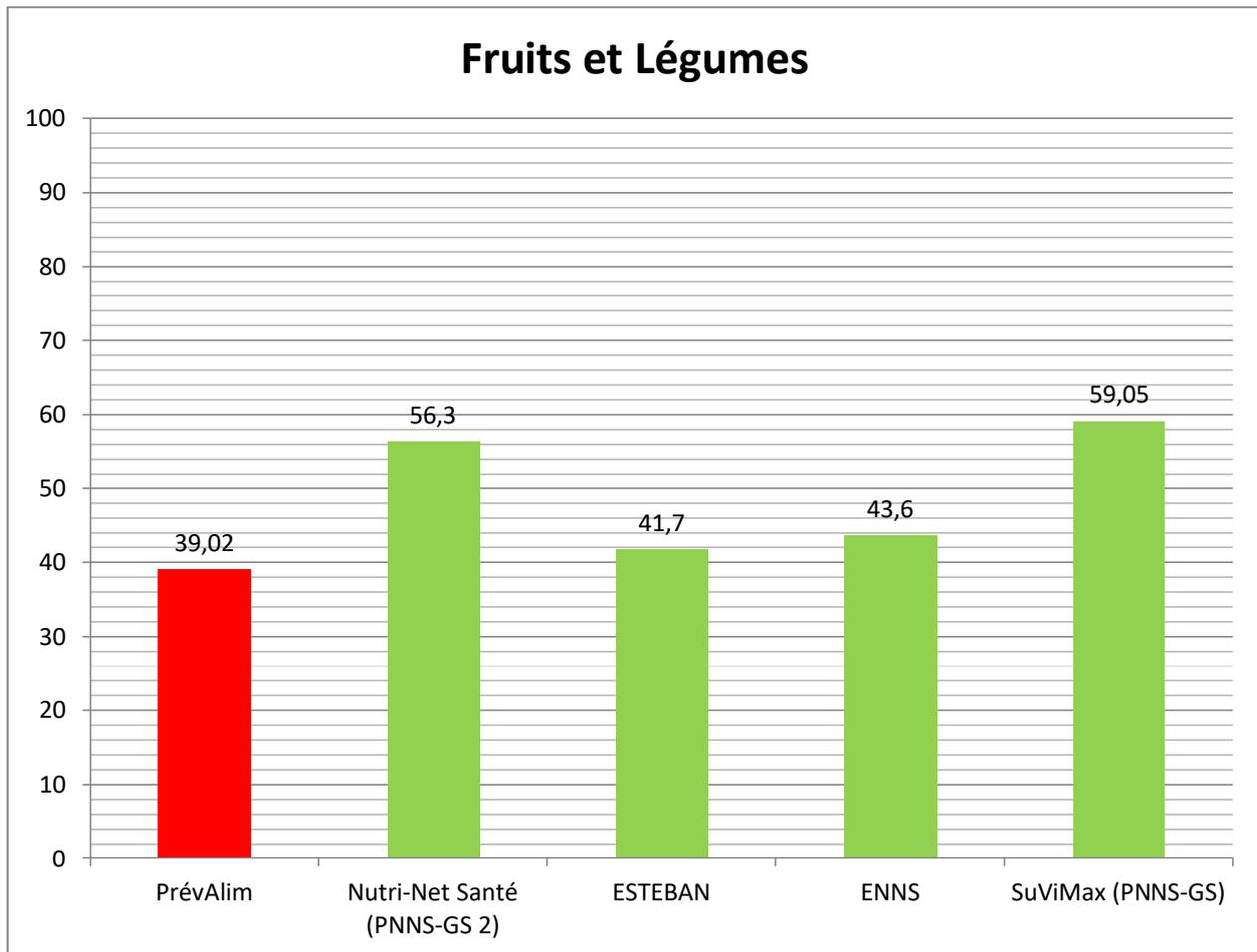
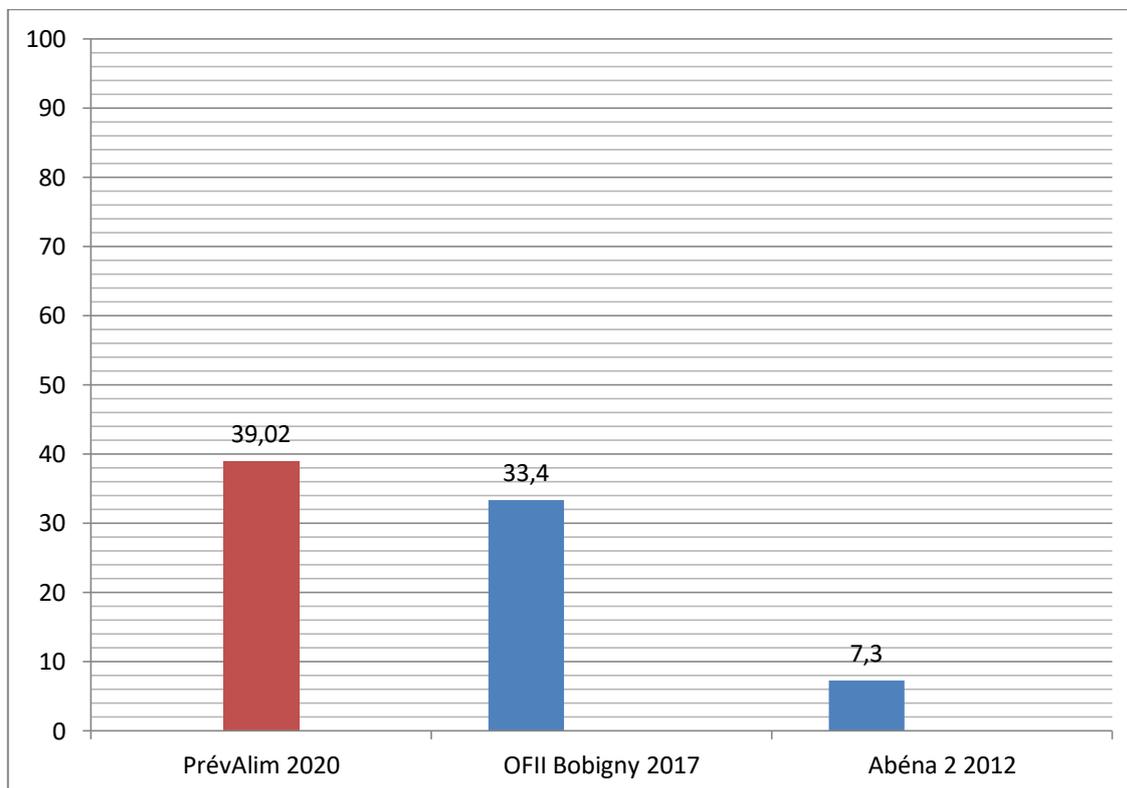


Tableau 9 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

	PrévAlim 2020	OFII Bobigny 2017	Abéna 2 2012
%	39,02	33,4	7,3

Figure 4 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire



Commentaires et Discussion

Comme on pouvait s'y attendre, la consommation d'au moins 5 Fruits et Légumes (F&L) par jour, repère recommandé par le PNNS, est moins fréquente chez les bénéficiaires de l'aide alimentaire que dans la population générale, ce qui est le cas pour l'étude PrévAlim comparativement aux derniers chiffres issus de l'étude NutriNet-Santé (39,02% vs 56,3 %, $p < 0,05$).

Compte tenu du rôle des F&L énoncé en introduction de ce paragraphe, ce fait confirme les grandes inégalités sociales devant la santé.

Au sein de notre échantillon, le risque de ne pas atteindre les recommandations en termes de consommation des F&L est plus élevé si le bénéficiaire a un âge compris entre 36 et 45 ans, si la personne vit seule, s'il est un homme et surtout s'il fréquente l'épicerie depuis peu et qu'il vit à l'hôtel ou chez des proches.

Nos résultats sont plus ou moins conformes aux chiffres retrouvés dans les études liées à la population en précarité alimentaire, mais l'étude Abena montre un taux encore beaucoup plus faible de personnes atteignant les recommandations en F&L : si pour notre étude PrévAlim ou pour l'étude OFFI environ 3 à 4 personnes sur 10 atteignent les « 5 F&L/j », ce n'est même pas une personne sur 10 qui y parvient pour l'étude ABENA !

Avec la mise en place tout dernièrement du PNNS 4²², il est précisé que pour les adultes en situation de pauvreté, l'objectif est :

- 100% des adultes consomment au moins une portion de fruit ou légume par jour ;
- 50% des adultes consomment au moins 3,5 portions de fruits et légumes par jour.

On en est encore loin puisque dans notre échantillon, 36 % des bénéficiaires interviewés peuvent être considérés comme des petits consommateurs quotidiens avec l'équivalent d'une consommation de moins de 3,5 portions de F&L/j, dont plus de 33% parmi ceux-ci sont considérés comme de très petits consommateurs (« à peine 1 portions par jour »).

Ce qui est troublant, c'est que les bénéficiaires ayant répondu à notre enquête ne sont pas conscients ni de leur manque de consommation de F&L, ni de l'importance de ces derniers sur la santé. En effet, alors que les messages de santé publique du PNNS (« il faut manger au – 5 portions de F&L/j ») tournent en boucle dans tous les médias depuis une bonne vingtaine d'années, à la question posée « Diriez-vous que votre alimentation est bonne pour votre santé ? », un bon tiers des bénéficiaires ont répondu « bonne » ou « plutôt bonne » et ce malgré le fait qu'ils appartiennent à la catégorie « petits consommateurs de F&L ».

Une autre particularité à prendre en compte dans la consommation des F&L de notre échantillon de bénéficiaires : la très grande majorité, dans les commentaires libres, mentionne spontanément « ne pas consommer de légumes en conserve », alors que ces derniers sont considérés comme à la fois économiquement abordables et en même temps comme pouvant être comptabilisés dans les « portions des 5 F&L » par jour, au même titre que les légumes surgelés ou les légumes frais.

²² MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ PNNS 2019-2023

Du coup, cette dernière remarque concernant les conserves nous amène à nous poser la question : « pourquoi les bénéficiaires interrogés ne consomment pas spontanément les légumes en conserve, alors que ces derniers sont, on suppose, proposés très régulièrement dans l'offre des épiceries ? » :

- Est-ce une lassitude ? D'ailleurs, suite à la question « Pensez vous que l'épicerie peut vous aider à avoir une bonne alimentation ? » (77% pensent que « oui »), une des demandes des bénéficiaires est « de recevoir plus de légumes et fruits frais », car actuellement ils reçoivent trop « d'aliments en conserve »
- Les conserves ont-elles « mauvaise presse » ?
- Celles proposées sont elles de trop petites capacités en termes de contenant ?
- Manquent-ils d'imagination pour les accommoder ou les préparer ?

Au regard des études²³ ayant cherché à comprendre ce qui joue en défaveur de la consommation des F&L, la faible proportion de bénéficiaires en consommant peut s'expliquer, comme pour la majorité de la population, par les facteurs suivants :

- le coût financier : d'après le baromètre annuel de l'association Famille Rurales²⁴, pour pouvoir manger « 5 F&L par jour », un couple avec deux enfants devra consacrer un budget compris entre 117 et 222 euros par mois.
- La commodité, qui apparaît comme le facteur le plus influent chez les jeunes adultes, avant même le prix : si les légumes sont surtout associés à une préparation longue, l'épluchage de certains fruits est déjà un frein à leur consommation ;
- le coût en temps, qui s'exprime à deux niveaux : celui nécessaire à la préparation des produits, notamment pour les légumes cuits et la courte durée de conservation du produit ;
- l'accessibilité pour des consommateurs qui ne peuvent pas trouver dans leur environnement proche des F&L variés.

Cependant, pour notre échantillon, les facteurs 2 et 3 sont à relativiser, car même si les bénéficiaires enquêtés sont plutôt de jeunes adultes (les 2/3 ont moins de 40 ans), notre analyse montre que 90% des bénéficiaires interrogés cuisinent tous les jours et 8 sur 10 le font à tous les repas.

A ces 4 facteurs cités, nous aimerions en rapporter un cinquième :

- La méconnaissance : de nombreux légumes ou fruits ne sont pas forcément connus du public bénéficiaire, beaucoup d'entre eux sont d'origine étrangère, comme le montrent les exemples de repas donnés spontanément lors de l'enquête. Ce qui peut expliquer aussi le manque de « considération » accordé aux conserves.

²³ Source : Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes

²⁴ Famille, Rurales Observatoire des prix des fruits et légumes, Août 2019

Ainsi, découvrir les denrées de l'épicerie sociale souvent méconnus culturellement et communautairement du public bénéficiaire en organisant et en animant des ateliers pratiques, sous forme d'ateliers de cuisine, avec les aliments proposés mais non choisis dans les épiceries (comme les conserves, mais aussi les légumes frais méconnus) afin de les rendre accessibles aux bénéficiaires et favoriser ainsi un équilibre alimentaire serait une des propositions à encourager (notamment grâce à la mise en place de PrévAlim 2) et à poursuivre.

De même, pour faciliter un échange culturel, dynamique et participatif, il pourrait être demandé aux bénéficiaires d'apporter ou de désigner des aliments qu'ils connaissent culturellement et qui sont plus ou moins identiques d'un point de vue nutritionnel et culinaire aux produits cuisinés dans les ateliers précédents afin de mieux cuisiner et consommer ce qui est disponible sur le territoire français. C'est l'un des objectifs de PrévAlim 2.

Analyse Consommation Viandes, Poissons, Œufs (VPO)

Repères :

La viande, le poisson et les œufs sont des sources de fer, de vitamine B12 et de protéines d'excellente qualité. Leur consommation d'une à deux fois par jour a toujours été recommandée. C'était encore le cas avec les repères de consommation du PNNS 3 (2011-2017)

Cependant, avec la mise en place fin 2019 du PNNS 4, les recommandations ont changé, puisqu'on retrouve la catégorie « viandes » dans la catégorie « A Réduire ». En effet, s'il est conseillé de privilégier la volaille, il est cependant demandé de limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500 g par semaine !

Ce changement dans les recommandations s'appuie notamment sur un avis de l'ANSES²⁵ qui en 2011 estimait que les viandes rouges et les charcuteries ont un niveau de preuve convaincant dans leur implication dans le risque de cancer colorectal. Depuis, plusieurs conclusions de nombreuses instances scientifiques, dont l'IARC²⁶, ou d'études, comme l'EPIC²⁷, confirment cette position et conseillent de réduire la fréquence de consommation et les portions de viande rouge à moins de 500g/semaine

Néanmoins, dans notre analyse, nous avons volontairement gardé les recommandations du PNNS 3, car :

²⁵ Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, Nutrition et cancer Rapport d'expertise collective Légitimité de recommandations nutritionnelles dans le cadre de la prévention des cancers Mai 2011

²⁶ International Agency for Research on Cancer (Centre international de recherche sur le cancer, CIRC)

²⁷ The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)

- Dans une enquête qui se voulait pratique et d'une durée abordable pour les bénéficiaires il était difficile de distinguer les différentes catégories de la famille Viandes, Poissons, Œufs,
- Nous avons estimé également, au vu des autres études concernant l'alimentation et la précarité alimentaire, que la consommation du groupe alimentaire « viande rouge » mise en cause est souvent limitée (compte tenu du prix) D'ailleurs, notre enquête montre que lorsque l'on demande aux bénéficiaires d'évoquer un repas type pris habituellement, ils citent comme viande consommée, lorsqu'elle existe, essentiellement le poulet.

Nous pensons que l'intérêt nutritionnel des viandes en général (blanche, rouge), des œufs, et des produits de la mer possèdent des atouts santé qui peuvent profiter avantageusement aux bénéficiaires des épiceries sociales. Cependant, nous n'avons pas donné le maximum de points (2 points) pour les gros consommateurs de cette catégorie d'aliments afin de rester cohérents avec les dernières recommandations du PNNS (2019-2023).

Dans notre analyse, nous avons donc retenu comme critère « atteinte des recommandations du PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire s'il a désigné uniquement la case de la portion visuelle de consommation de Viandes, Poissons ou Œufs (VPO) d'environ 100 g (cf. questionnaire 2 en Annexe).

Tableau 10 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation des VPO Enquête PrévAlim volet nutrition

	Critères retenus/questionnaire	VPOA	<i>P value</i>
		2 points	
	TOTAL en %	39,02	
Sexe	Hommes	35,71	<i>NS</i>
	Femmes	36,76	
Situation familiale	Vivant seul(e)	45,83	<i>P < 0,05</i>
	Vivant en couple	23,52	
Ages	24-35 ans	29,16	<i>P < 0,05</i>
	36-45 ans	34,48	
	46-68 ans	44,82	
A l'Épicerie depuis :	– de 3 mois	39,02	<i>P < 0,05</i>
	De 3 à 6 mois	43,75	
	+ de 6 mois	28	
Lieu de vie	A l'hôtel ou chez des proches	30,76	<i>NS</i>
	Logement individuel	37,68	

Tableau 11 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

	PrévAlim 2020	Nutri-Net Santé (PNNS-GS 2) 2019	ESTEBAN 2015	ENNS 2006	SuViMax (PNNS-GS) 2009
%	39,02	ND (Non Déterminé)	52,8	51,5	61,45

Figure 5 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

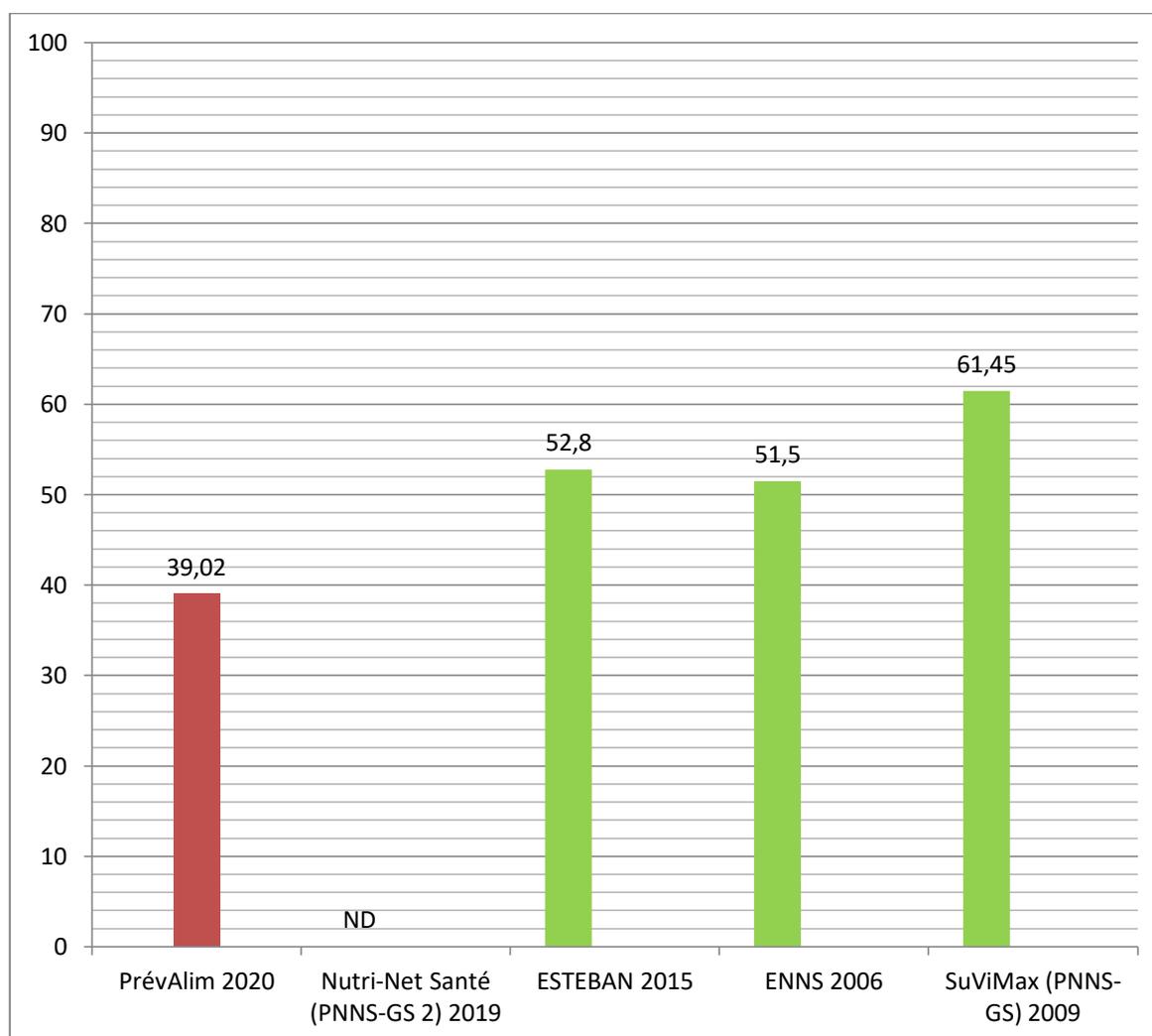
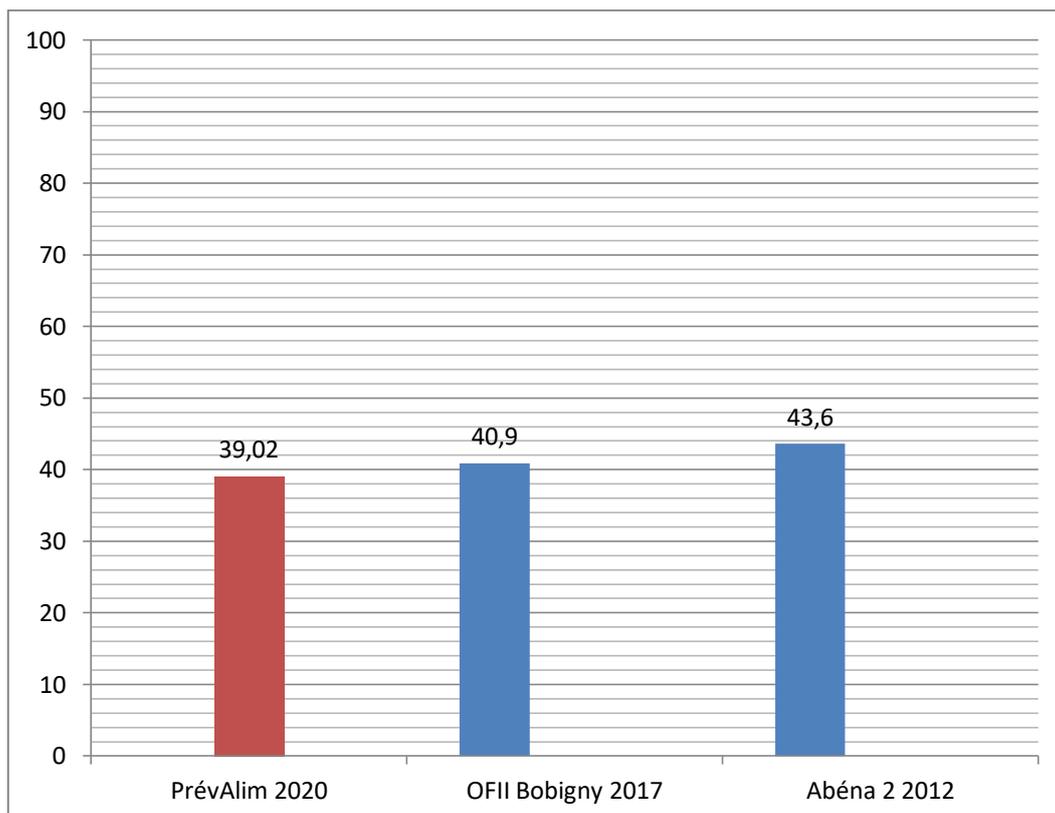


Tableau 12 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

	PrévAlim 2020	OFII Bobigny 2017	Abéna 2 2012
%	39,02	40,9	43,6

Figure 6 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire



Commentaires et Discussion

Comparativement à toutes les enquêtes de notre connaissance (tableaux 11 et 13, figures 5 et 6), ce sont les bénéficiaires de l'enquête PrévAlim qui présentent le plus faible pourcentage de consommation du groupe VPO par rapport aux recommandations.

Au sein de notre échantillon, le risque de ne pas atteindre les recommandations en termes de consommation de VPO est plus élevé si le bénéficiaire est jeune, si la personne vit en couple et surtout s'il est une femme et qu'elle fréquente l'épicerie depuis longtemps (plus de + 6 mois), même si ces résultats ne sont pas tous significatifs (petits effectifs).

Toutefois, ces résultats montrent l'effort à réaliser en termes de proposition de repas équilibré avec une part de VPO dans les menus.

D'ailleurs à la question « Pensez vous que l'épicerie peut vous aider à avoir une bonne alimentation, et si oui, comment ? », un bon quart des bénéficiaires interrogés soumet l'idée que l'épicerie pourrait leur proposer de la viande, et la moitié d'entre eux aimerait qu'elle soit Halal.

La consommation de poisson n'a pas été soulevée. Pour ces derniers, les poissons type maquereau, thon ou sardines en conserve sont des produits économiquement intéressants et répondant fortement aux recommandation du PNNS 4 qui incitent à la consommation de poisson dits « gras » pour un apport suffisant en oméga3, graisses protectrices.

Encore une fois, des ateliers spécifiques sur l'utilisation des conserves peuvent être une solution d'intervention intéressante.

Enfin, on est loin d'une surconsommation de viande rouge (le poulet étant régulièrement cité dans les exemples de repas habituels) et des ateliers pourraient également montrer que d'autres produits riches en protéines peuvent les remplacer aisément. D'ailleurs, une équipe de chercheurs²⁸ a tout dernièrement montré que globalement, une diminution de la viande rouge est associée à une augmentation des consommations en fruits à coques (noix, amandes...), poissons, volailles sans peau, produits laitiers, œufs, grains entiers ou légumes secs (lentilles...) sur huit ans et que ces changements étaient associés à un risque de décès plus faible au cours des huit années suivantes.

²⁸ Zheng Yan et al. Association of changes in red meat consumption with total and cause specific mortality among US women and men: two prospective cohort studies, BMJ 2019; 365

Analyse Consommation des Produits Laitiers (PL)

Repères :

Cette catégorie regroupe la plupart des produits élaborés à base de lait (yaourts, fromages blancs, fromages) et le lait lui-même. Il s'agit donc des yaourts, laits fermentés et spécialités laitières assimilées, des fromages blancs, petits suisses et spécialités laitières assimilées et des fromages et spécialités fromagères assimilées.

Sont exclus les desserts lactés (crèmes desserts « rangées » dans la catégorie Produits sucrés), le beurre et la crème fraîche (« classés » dans la catégorie Matières Grasses). Enfin, le terme « laitages » est employé ici pour désigner tous les produits laitiers hors fromages.

Les produits laitiers sont sources de protéines et de phosphore, mais aussi de vitamine D (pour les produits non écrémés) et surtout de calcium. Si ce dernier intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables à l'organisme (contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse...) le calcium est surtout essentiel lorsqu'il est associé aux autres nutriments contenus dans les produits laitiers pour la formation et la solidité des os et des dents !.

Alors que jusqu'à présent, la recommandation officielle du PNNS était de consommer, 3 produits laitiers par jour (voire quatre pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées), le chiffre est descendu à deux par jour avec le PNNS 4. Une nouvelle recommandation qui ne concerne pour l'instant que les adultes, les repères pour les enfants étant élaborés à part.

Pourquoi ce changement de cap ? Apparemment par principe de précaution. En effet, parmi les données analysées par l'ANSES et par le HSCP, il y a un socle scientifique assez important en ce qui concerne un sur-risque de cancer de la prostate lié à une trop grande consommation de produits laitiers, (uniquement chez les hommes de plus de 50 ans), une surconsommation de facteurs de croissance, comme la molécule IGF-1, contenus naturellement dans le lait (même s'il n'y a pas d'arguments qui indiquent une relation dose-effet) et pour éviter les risques liés aux contaminants environnementaux (pesticides, métaux lourds).

Les produits laitiers restent donc essentiels à l'équilibre alimentaire, et le PNNS 4 ne conseille pas d'en manger moins de deux par jour, mais d'en consommer deux au maximum, tout en variant un maximum les sources de produits laitiers.

Dans notre analyse, nous avons retenu comme critère « atteinte des recommandations du PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire désignant une portion visuelle de consommation de Laitages et/ou de Fromages (en fonction de l'analyse) d'environ 100 g pour les premiers et 30 g pour les seconds (cf. questionnaire 2 en Annexe).

Tableau 13 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Produits Laitiers (PL) Enquête PrévAlim volet nutrition

		Lait et laitages	Fromages	PRODUITS LAITIERS	<i>P value</i>
	Critères retenus/questionnaire	2 points	2 points	2 points à chacun des 2 composants	
	TOTAL en %	38,27	34,57	24,69	
Sexe	Hommes	50	35,71	28,57	NS
	Femmes	35,29	33,82	23,52	
Situation familiale	Vivant seul(e)	33,33	33,3	42,1	<i>P < 0,05</i>
	Vivant en couple	46,87	37,5	25	
Ages	24-35 ans	33,33	25	16,66	<i>P < 0,05</i>
	36-45 ans	42,85	42,85	32,14	
	46-68 ans	37,93	34,48	24,13	
A l'Épicerie depuis :	- de 3 mois	34,14	29,26	19,51	NS
	De 3 à 6 mois	50	46,87	14,63	
	+ de 6 mois	36	36	24	
Lieu de vie	A l'hôtel ou chez des proches	53,84	46,15	38,46	<i>P < 0,05</i>
	Logement individuel	34,78	31,88	21,73	

Tableau 14 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des PL de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

	PrévAlim 2020	Nutri-Net Santé (PNNS-GS 2) 2019	ESTEBAN 2015	ENNS 2006	SuViMax (PNNS-GS) 2009
%	24,69	31	24	25,1	33,5

Figure 7 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des PL de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

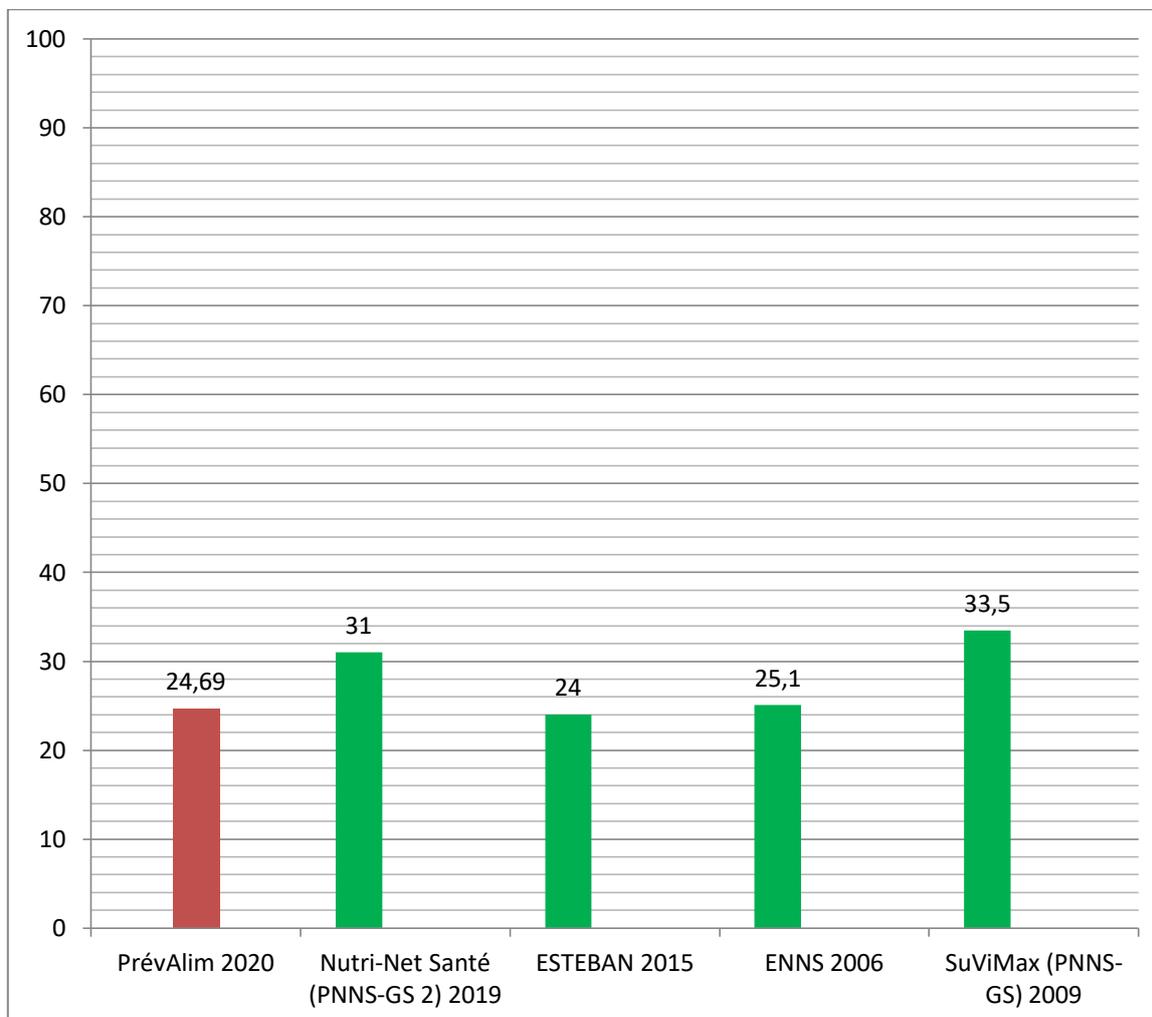
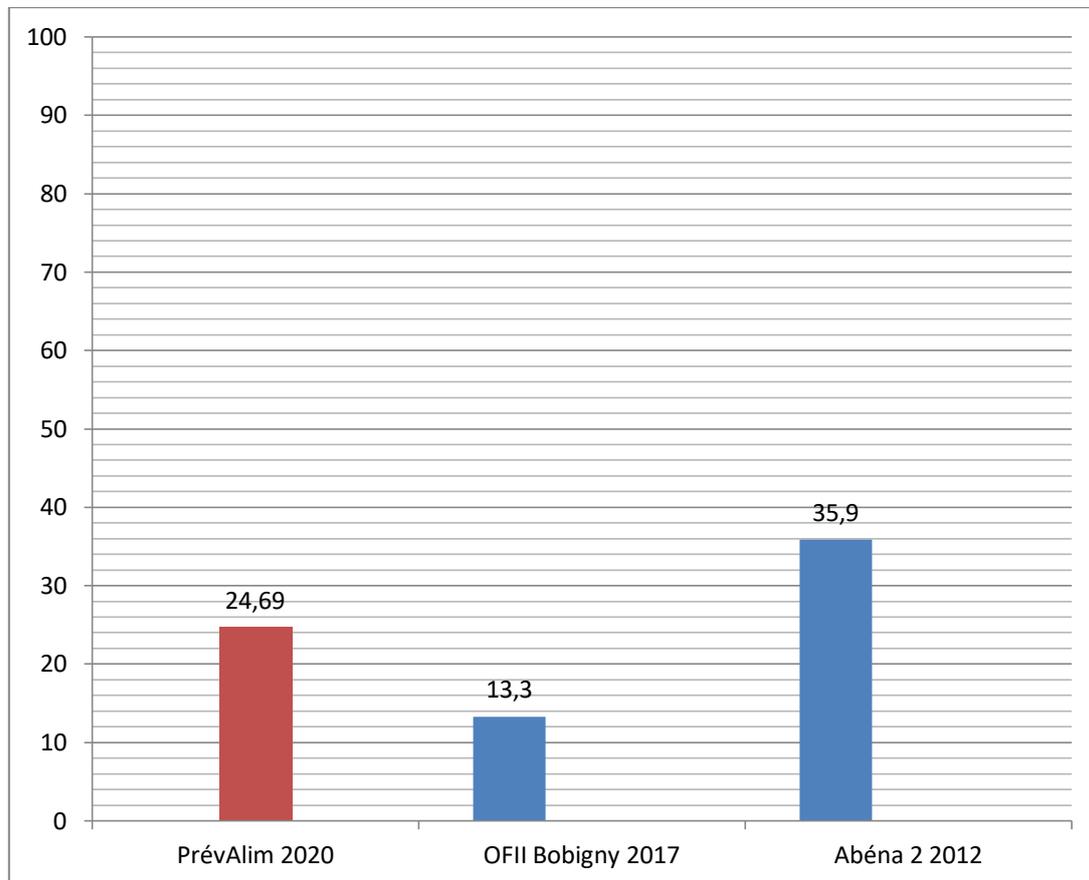


Tableau 15 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

	PrévAlim 2020	OFII Bobigny 2017	Abéna 2 2012
%	24,69	13,3	35,9

Figure 8 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des PL de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire



Commentaires et Discussion

Nous sommes plus ou moins en adéquation avec les autres enquêtes disponibles à notre analyse, et plus de 7 bénéficiaires interrogés sur 10 ne consomment pas suffisamment de PL. Or ces derniers sont certes une source de calcium comme rappelé précédemment, mais aussi et surtout des sources d'excellentes de protéines alimentaires.

Le prix des fromages est peut être à mettre en ligne de compte, ainsi que les traditions alimentaires des pays d'origine. Une découverte à travers des ateliers culinaires est encore une fois une possibilité d'amélioration des résultats recueillis.

Analyse Consommation des Légumes secs

Repères :

A travers les âges, les légumes secs ont souvent servi de base à l'alimentation. Leur faible coût et leur facilité de conservation l'expliquent aisément. Délaissés quelque peu dans nos foyers, lentilles, pois cassés, haricots rouges, fèves séchées, pois chiches et autres haricots secs méritent pourtant d'y retrouver une place plus conséquente. En effet, les légumes secs, également nommés légumineuses, possèdent des qualités nutritionnelles des plus intéressantes. Légèrement oubliés des précédentes recommandations des PNNS antérieur, le dernier en date (PNNS 2019-2023) les met à l'honneur, avec une recommandation qui leur est toute dédiée : « Au moins deux fois par semaine : lentilles, haricots secs (rouges ou blancs), pois chiches, etc. ».

Il s'agit d'une nouvelle recommandation qui vise à apporter à notre alimentation :

- plus de fibres
- plus de glucides complexes avec un Index Glycémique (valeur permettant de décrire et comparer l'influence sur l'élévation de la glycémie pendant les heures suivant l'ingestion de tel ou tel aliment) des plus bas et donc des plus intéressants.
- Plus de vitamines (groupes B) et sels minéraux (potassium, magnésium...)
- plus de prévention « santé » : d'après l'ANSES²⁹, les légumes secs améliorent le confort digestif (réduisent le risque de cancer du côlon) et rassasient (prévention de l'obésité et du diabète de type 2).
- Plus d'écologie dans l'assiette : ils fertilisent naturellement les sols et sont très utilisés dans la rotation des cultures.

Mais ce n'est pas tout : alors qu'en France les légumes secs ont toujours été assimilés à des féculents par leur teneur importante en amidon (glucides complexes) qui caractérisent cette famille d'aliments, la pyramide alimentaire américaine les regroupe en revanche dans la catégorie des produits riches en protéines, au même titre que les viandes/œufs /poissons.

Du coup, le PNNS 4 met également en avant leurs protéines et atteste que, les légumes secs peuvent remplacer la viande et la volaille, notamment s'ils sont associés à certains produits céréaliers pour augmenter la qualité de l'apport protéique

²⁹ Actualisation des repères du PNNS : étude des relations entre consommation de groupes d'aliments et risque de maladies chroniques non transmissibles. Maisons-Alfort : Anses, 2017. 186 p

Dans notre analyse, nous avons donc retenu comme critère « atteinte des recommandations du PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire s'il a désigné uniquement la case de la portion visuelle de consommation de légumes secs d'au moins 80 g cuits (cf. questionnaire 2 en Annexe).

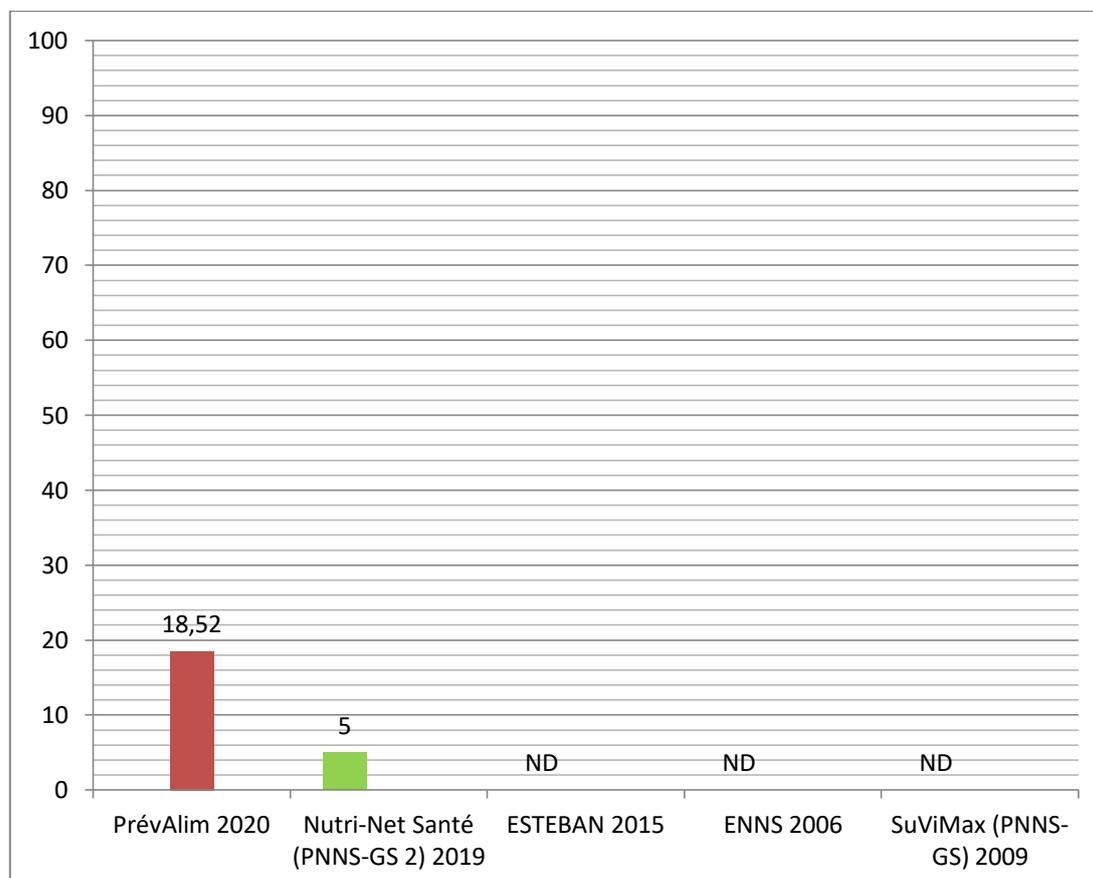
Tableau 16 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Légumes secs Enquête PrévAlim volet nutrition

		LEGUMES SECS	<i>P value</i>
	Critères retenus/questionnaire	2 points	
	TOTAL en %	18,52	
Sexe	Hommes	7,14	<i>P < 0,03</i>
	Femmes	20,89	
Situation familiale	Vivant seul(e)	16,66	<i>NS</i>
	Vivant en couple	22,58	
Ages	24-35 ans	12,5	<i>P < 0,03</i>
	36-45 ans	10,34	
	46-68 ans	31,03	
A l'Épicerie depuis :	– de 3 mois	12,82	<i>P < 0,001</i>
	De 3 à 6 mois	14,28	
	+ de 6 mois	31,03	
Lieu de vie	A l'hôtel ou chez des proches	15,38	<i>NS</i>
	Logement individuel	19,40	

Tableau 17 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Légumes secs de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

	PrévAlim 2020	Nutri-Net Santé (PNNS-GS 2) 2019	ESTEBAN 2015	ENNS 2006	SuViMax (PNNS-GS) 2009
%	18,52	5	ND	ND	ND

Figure 9 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Légumes secs de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale



Commentaires et Discussion

Comme dans la population générale, la part des bénéficiaires atteignant les repères de consommation en légumes secs est extraordinairement faible : pratiquement 8 bénéficiaires sur 10 interrogés lors de l'enquête PrévAlim sont en dessous de la nouvelle recommandation. Dans les autres enquêtes à notre disposition, cette recommandation n'était pas évaluée, sauf bien sûr pour la validation du score PNNS-GS2 et les résultats sont encore plus catastrophiques (cf. tableau 17 et figure 9). Pas étonnant que l'ONU avait proclamé l'année 2016 comme « Année internationale des légumineuses » afin d'augmenter (sans trop de succès) leur consommation.

Plusieurs raisons peuvent être évoquées :

- ils sont souvent jugés indigestes : en effet, leur pellicule externe (la cellulose ou fibre végétale épaisse) se décolle parfois mal du corps de la graine et fermente dans l'intestin, ce qui entraîne ballonnements et gaz, surtout s'ils n'ont pas été suffisamment mâchés. Toutefois, il existe de nombreuses techniques culinaires (trempages, ajout de bicarbonate dans l'eau de cuisson...) permettant de réduire considérablement ces troubles et qui peuvent être évoquées lors d'ateliers
- ils souffrent d'une image « vieillotte » : ces aliments sont en effet souvent associés à des plats anciens ou « lourds » (cassoulets par exemple). Pourtant de nombreux chefs les mettent aujourd'hui à l'honneur
- le conditionnement au sein des épiceries n'est peut être pas adapté aux familles habituées culturellement à du vrac en grande quantité
- la méconnaissance ou la méfiance des légumes secs en conserve (comme pour la catégorie des légumes), pourtant rapides à préparer, à accommoder et surtout plus digestes car précuits !

Leur consommation devrait être priorisée surtout pour un public consommant peu de viandes, de poissons et de produits laitiers.

Analyse Consommation des Fruits Oléagineux (ou Fruits à coque)

Repères :

La consommation des fruits à coque (noix, amande, noisettes...) est à mettre en parallèle avec la situation des légumes secs analysée au paragraphe précédent. Consommer une petite poignée de fruits à coque non

salés par jour (noix, noisettes, amandes, pistaches) dont la teneur en acides gras polyinsaturés est élevée représente un en-cas intéressant pour leur propriété satiétogène et parce qu'ils ne sont pas sucrés.

De plus ils possèdent des qualités nutritionnelles très intéressantes et assez proches en termes de sels minéraux et de protéines végétales que les légumes secs.

Leur consommation est très faible, à la fois chez les bénéficiaires ayant répondu à l'enquête PrévAlim (6,4 % des bénéficiaires interrogés atteignent la recommandation « d'une petite poignée par jour ») et à la fois dans la population générale (5,6 % des sujets atteignent la recommandation dans l'étude de validation du score PNNS-GS2).

Nous n'avons pas à notre disposition d'autres données dans la population générale ou dans la population présentant une précarité alimentaire, cette recommandation étant tout récente.

Le prix de ces produits, en revanche, représentent peut être un frein non négligeable à prendre en compte au sein des épiceries sociales.

De même, il faut faire attention car ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée.

Analyse Consommation Produits sucrés

Repère :

De multiples études³⁰ ont démontré que l'excès de sucre favorisait, outre le diabète et l'obésité, de nombreuses autres maladies. En augmentant le taux de triglycérides et de cholestérol, l'excès de sucre fait le lit de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires. Le sucre favorise également le développement de certains cancers : côlon, estomac, pancréas, utérus et sein.

Dans l'intestin, en attaquant la flore bactérienne, il affaiblit nos défenses immunitaires. Le sucre favorise également la fermentation intestinale et crée un milieu propice au développement de mycoses intestinales et des cellules cancéreuses. Enfin, le sucre entraîne un vieillissement prématuré de tous les tissus de l'organisme, y compris de la peau.

Pas étonnant donc que « Réduire la consommation de Produits Sucrés » est toujours d'actualité dans les recommandations du PNNS 4.

Dans notre analyse, nous avons donc retenu comme critère « atteinte des recommandations du PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire s'il a désigné uniquement la case de la portion visuelle de consommation de produits sucrés de moins de 20 g (cf. questionnaire 2 en Annexe).

³⁰ “Les glucides, définition, effets sur la santé et recommandations”, Anses, 24 janvier 2013.

Tableau 18 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Produits Sucrés Enquête PrévAlim volet nutrition

		PRODUITS SUCRES	<i>P value</i>
	Critères retenus/questionnaire	2 points	
	TOTAL en %	35,37	
Sexe	Hommes	28,57	<i>NS</i>
	Femmes	36,76	
Situation familiale	Vivant seul(e)	34,04	<i>NS</i>
	Vivant en couple	33,33	
Ages	24-35 ans	20,83	<i>P < 0,01</i>
	36-45 ans	41,37	
	46-68 ans	41,37	
A l'Épicerie depuis :	– de 3 mois	36,58	<i>NS</i>
	De 3 à 6 mois	31,25	
	+ de 6 mois	36	
Lieu de vie	A l'hôtel ou chez des proches	15,38	<i>P < 0,001</i>
	Logement individuel	39,13	

Tableau 19 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

	PrévAlim 2020	Nutri-Net Santé (PNNS- GS 2) 2019	ESTEBAN 2015	ENNS 2006	SuViMax (PNNS- GS) 2009
%	35,37	77,7	65	74,7	84,65

Figure 10 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

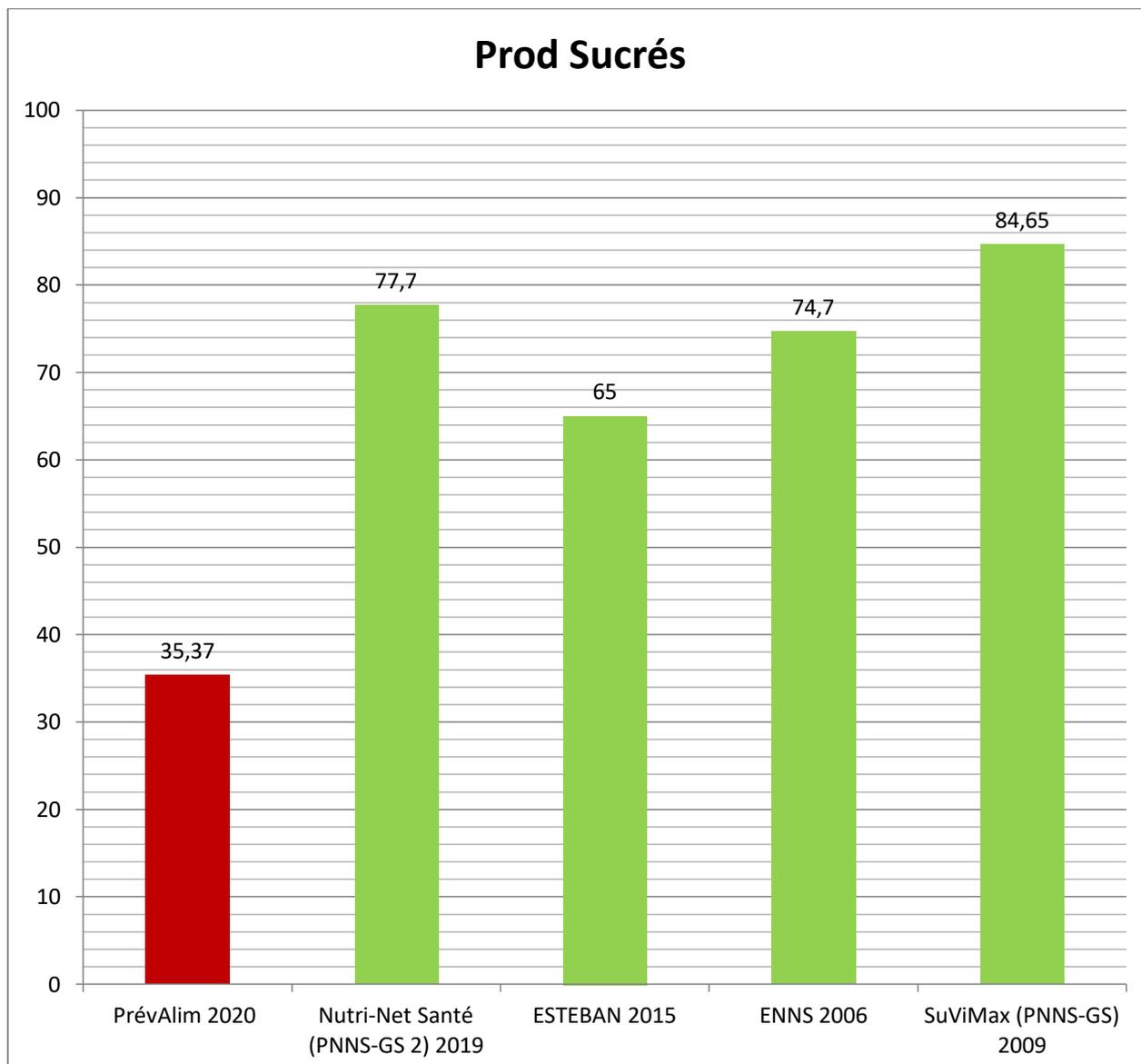
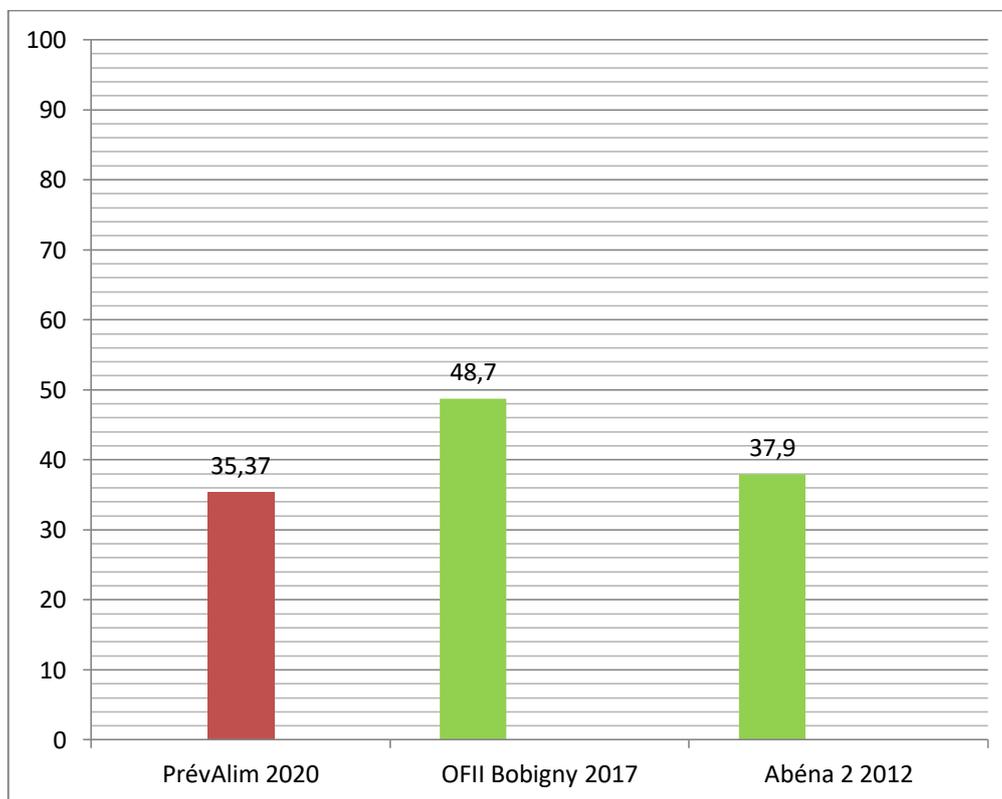


Tableau 20 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

	PrévAlim 2020	OFII Bobigny 2017	Abéna 2 2012
%	35,37	48,7	37,9

Figure 11 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire



Commentaires et Discussion

Nos résultats paraissent plutôt cohérents en comparaison avec ceux des enquêtes menées au sein des populations en forte précarité alimentaire. Il s'agit donc d'une population « grande » consommatrice de produits sucrés, notamment chez les plus jeunes et vivant en couple.

Par rapport à la population générale, c'est une consommation de 2 à 3 fois plus importante (tableau 19 et figure 10) et il est nécessaire d'encourager une consommation plus modérée de ce type de produits, tout en acceptant les dimensions culturelle et affective de ce public.

A noter une différence significative ($p < 0,01$) entre les bénéficiaires ayant des enfants et ceux qui n'en ont pas : ces derniers consommeraient moins de produits sucrés que les premiers en respectant plus les recommandations du PNNS (37,5% vs 18,33%). Est-ce par tentations ?

Analyse Consommation des Matières Grasses

Repères :

Les matières grasses ne sont pas nuisibles pour l'organisme car elles rentrent notamment dans la constitution de certaines structures comme les membranes du cerveau ou de nombreuses hormones. De ce fait, il est conseillé par les autorités de santé de consommer environ 35-40 %³¹ de l'énergie quotidienne sous forme de lipides (graisses). Toutefois, il faut tenir compte de deux points : il faut éviter d'en consommer plus, car leur excès est rendu responsable des maladies dites du siècle (obésité, maladies cardio-vasculaires...) et il faut impérativement donner la priorité aux graisses dites insaturées (huiles d'olive, de colza, de noix...) et modérer la consommation de graisses saturées et de fritures.

Si une consommation raisonnable d'aliments frits est sans danger, en respectant toutefois certaines règles diététiques comme changer régulièrement le bain de friture et bien contrôler la température, il va sans dire qu'une consommation excessive voire trop régulière est plutôt néfaste pour la santé. En effet, si une revue de la littérature assez récente³² conclut que la consommation de fritures ne nuit pas à la santé à la condition qu'elle reste modérée, elle insiste en revanche sur le fait qu'une consommation trop régulière montre des corrélations positives avec certains cancers (prostate, oro-pharyngé...) et une association significative entre la consommation de fritures et la fréquence de l'obésité viscérale et de l'hypertension !

Si le PNNS ne mentionne pas spécifiquement la consommation de friture, il est demandé cependant de réduire les aliments gras et transformés.

La recommandation en revanche sur les corps gras ajoutés existe en revanche en toutes lettres : « Il faut aller vers les huiles de colza, olive, noix », avec comme indication : « les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine - peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. »

Dans notre analyse, nous avons donc retenu comme critère « atteinte des recommandations du PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire s'il a désigné uniquement la case de la portion visuelle de consommation de Matière grasse ajoutée d'environ 20 g de beurre et de 20 g d'huile végétale par jour (cf. questionnaire 2 en Annexe).

En ce qui concerne la « friture » et les plats en sauce, nous avons retenu comme critère la recommandation du PNNS 3 (« limiter leur consommation ») et avec comme condition « d'atteinte des recommandations du

³¹ Anses. Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras. Rapport d'expertise collective. Edition scientifique. Mai 2011.

³² Dobarganes C, Marquez-Ruiz G (2015), Possible adverse effects of frying with vegetable oils, *British Journal of Nutrition*; 113:S49-s57

PNNS » si un bénéficiaire a obtenu 2 points au questionnaire, c'est-à-dire s'il a désigné uniquement la case « beaucoup moins » de la portion visuelle de consommation de Friture (cf. questionnaire 2 en Annexe).

Tableau 21 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Matières Grasses Ajoutées Enquête PrévAlim volet nutrition

		Matières Grasses Ajoutées	<i>P value</i>
	Critères retenus/questionnaire	2 points	
	TOTAL en %	69,51	
Sexe	Hommes	78.57	<i>NS</i>
	Femmes	67.64	
Situation familiale	Vivant seul(e)	70.83	<i>NS</i>
	Vivant en couple	76,66	
Ages	24-35 ans	79.16	<i>P < 0,02</i>
	36-45 ans	68.96	
	46-68 ans	62,06	
A l'Épicerie depuis :	– de 3 mois	65.85	<i>NS</i>
	De 3 à 6 mois	75	
	+ de 6 mois	72	
Lieu de vie	A l'hôtel ou chez des proches	61.53	<i>NS</i>
	Logement individuel	71.01	

Figure 12 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de « Matières Grasses Ajoutées » et « Fritures et Plats en Sauces » Enquête PrévAlim volet nutrition

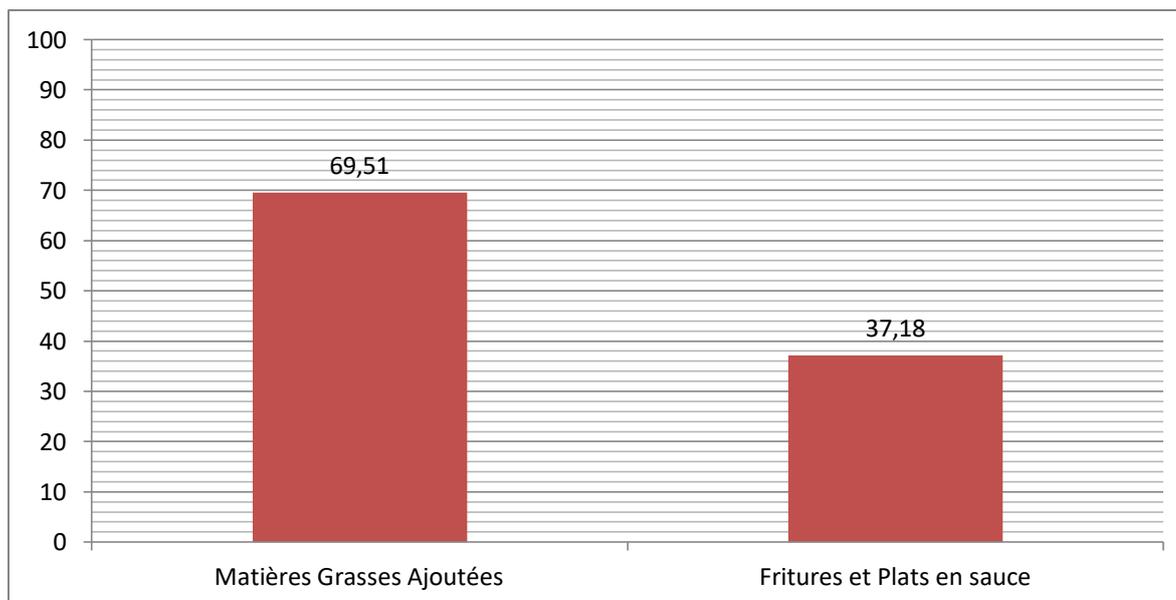
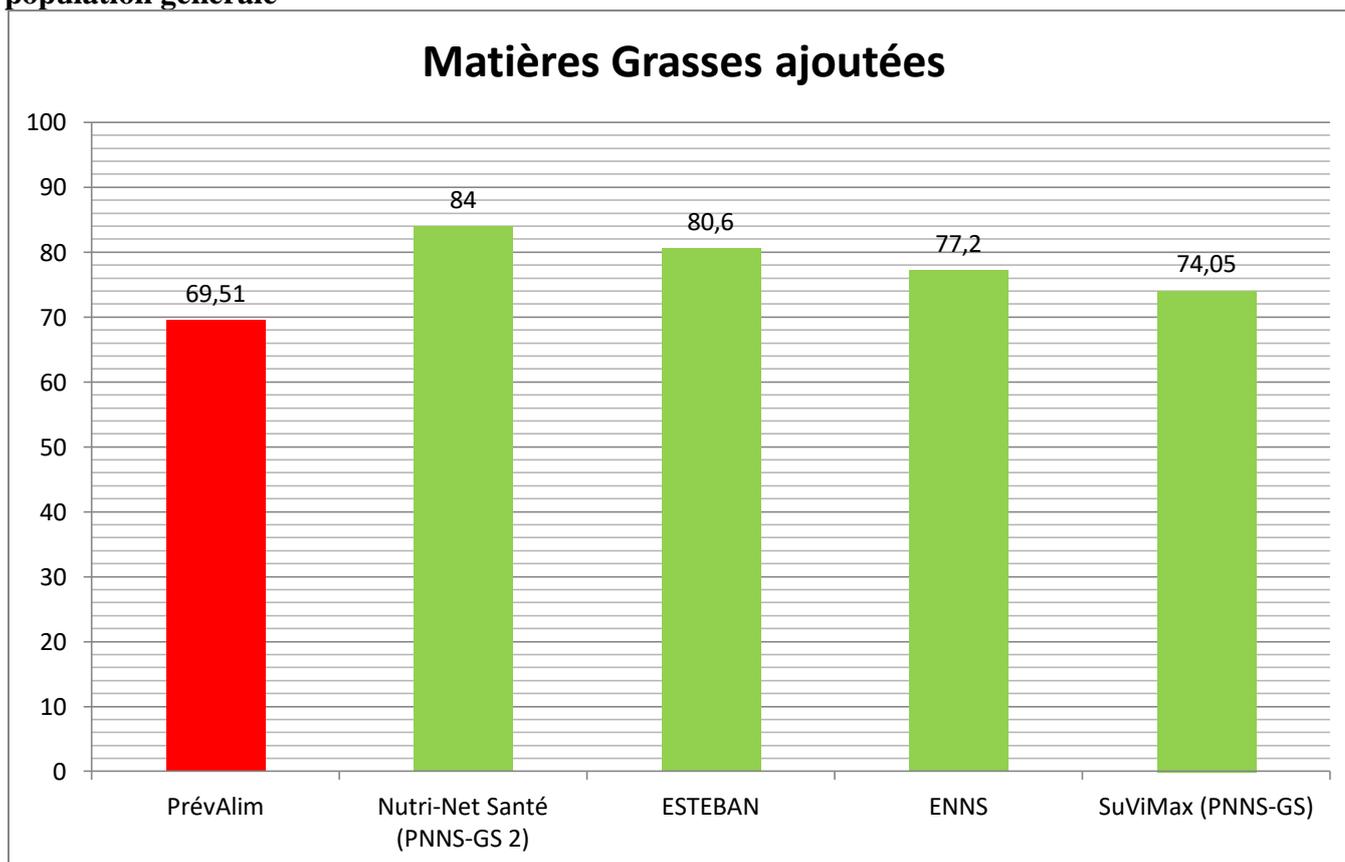


Figure 13 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Matières Grasses Ajoutées de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale



Cette composante n'a pas été analysée dans une population présentant une précarité alimentaire dans les études portées à notre connaissance.

Commentaires et Discussion

Une bonne surprise est de constater que la consommation de Matières Grasses Ajoutées est plutôt conforme aux recommandations du PNNS pour près de 7 bénéficiaires sur 10. En revanche, une grande majorité consomme trop de friture ou équivalent (plus de 6 bénéficiaires sur 10). Si la qualité de l'huile n'a pas été indiquée ni recherchée dans notre enquête, pour être conforme au PNNS 4, il faudra insister lors de possibles ateliers sur l'huile de colza, une des plus équilibrée en terme d'acides gras types Oméga 3, qui de plus est la moins chère du marché.

En revanche, le point négatif se situe dans les fritures, où plus de 6 bénéficiaires enquêtés sur 10 en font apparemment un usage régulier.

La friture est un mode de cuisson très appréciée dans certaines culture car les aliments cuisent rapidement et ont une texture craquante. Les exemples de repas habituels reportés spontanément par les bénéficiaires interrogés le montre : « briques », « frites », « poissons panés », « poulet frit »...

Là aussi, tout en tenant compte des habitudes et envies familiales, des ateliers sur des modes de cuisson « alternatives » ou sur les quantités consommées peuvent être bénéfiques.

Analyse « Je cuisine moi même mes repas » et « J'utilise des plats déjà cuisinés ou prêts à consommer »

Repères :

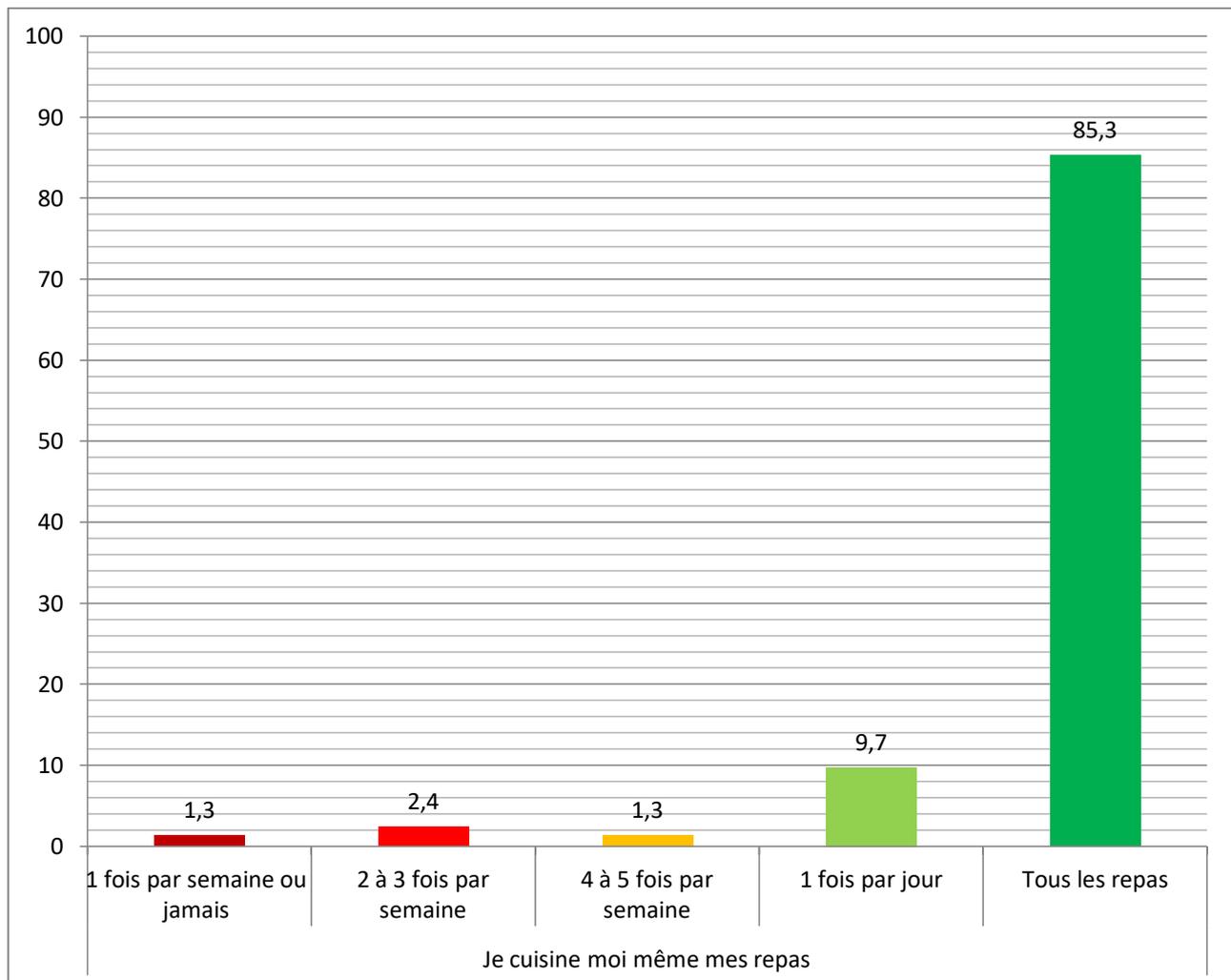
« Il faut augmenter le Fait Maison » : c'est une des nouvelles recommandations valorisées dans le nouveau PNNS 4 (2019-2023).

Cuisiner présente de nombreux avantages : le déclin observé de la cuisine « maison » s'est associée à une moins bonne qualité de l'alimentation et a augmenté l'emploi quasi systématique de plats « tout prêts », de

préparations trop riches, trop grasses, trop salées, trop sucrées et pas assez équilibrées par rapport aux besoins^{33 34}

Il nous paraissait important de mesurer cet aspect dans la population étudiée.

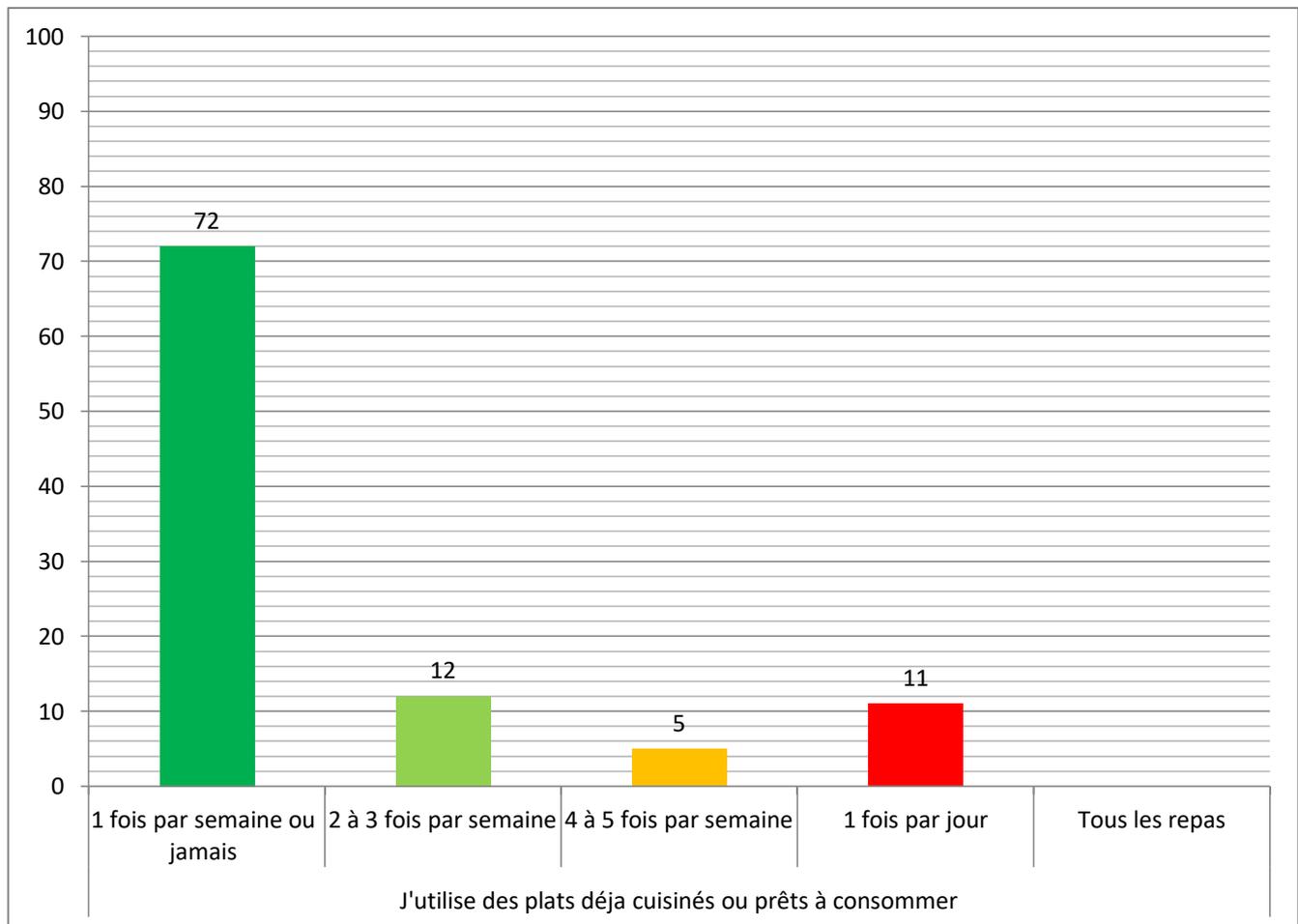
Figure 14 : Fréquence en Pourcentage de bénéficiaires cuisinant dans l'Enquête PrévAlim volet nutrition



³³ Source : INSEE, enquête « le temps de l'alimentation en France », Revue Insee publication, n° 1417, Octobre 2012

³⁴ Wolfson, JA., and Bleich, S.N. (2015) Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8): 1397–1406.

Figure 15 : Fréquence en Pourcentage de bénéficiaires utilisant des « Plats déjà cuisinés ou prêts à consommer » dans l'Enquête PrévAlim volet nutrition



Commentaires et Discussion

La bonne surprise de l'enquête PrévAlim : non seulement plus de 9 bénéficiaires sur 10 cuisinent tous les jours (dont 90% à tous les repas), même si 3 bénéficiaires sur 10 déclarent utiliser assez régulièrement des plats déjà cuisinés ou prêts à consommer.

Aucune différence significative est à remarquer entre les personnes vivant seules ou en couple, seules les personnes qui vivent dans un logement individuel cuisinent plus comparativement à celles vivant chez des proches ou à l'hôtel (96% vs 75%, $p < 0,0001$).

Pour les autres critères (sexe, âge...), les différences ne sont pas significatives.*

Réserves, résumé et axes de propositions

Nous tenons à préciser les biais possibles et pouvant modérer notre analyse :

- Echantillon moyennement robuste (n=82) et par moment trop faible en fonction des sous analyses (sexes...)
- Questionnaire de type déclaratif rempli individuellement par les bénéficiaires mais en présence d'un enquêteur, ce qui peut engendrer un biais de désirabilité, mais cette remarque est à relativiser car les enquêteurs ont insisté sur leur « indépendance » vis-à-vis de la structure accueillante et sur le fait que leur démarche ne rentrait dans aucun protocole de jugement ou d'obligation pour bénéficier de l'épicerie sociale.
- Questionnaire non validé scientifiquement dans la littérature. En revanche, il a été jugé pratique et adapté au public cible par les enquêteurs, simple et compréhensible par les bénéficiaires, contrairement au premier questionnaire, pourtant couramment utilisé dans diverses études (Acaplio...), réseaux de santé (Romdes...) et établissements de santé.
- Les comparaisons avec les données des différentes études (Nutri-Net Santé, ESTEBAN, ABENA...) doivent être considérées comme pouvant être biaisées car il faut tenir compte de la différence de méthodologie employée pour le recueil des données sur les consommations alimentaires.

Cependant, ces résultats nous semblent suffisamment cohérents et nous permettent de suggérer que les habitudes de consommation alimentaire de la population bénéficiant de l'aide alimentaire au sein des épiceries sociales ayant accepté d'être sollicitées présentent certes des similitudes par rapport à la population générale (faiblesse de la consommation des fruits et légumes, consommation importante de produits sucrés..) mais aussi quelques particularités (méconnaissance ou « peur » des conserves, faible consommation de viandes...).

Il faut également mettre en avant et valoriser le nombre de bénéficiaires cuisinant, ce qui nous fait penser que les ateliers pouvant être mis en place ne doivent pas être des ateliers « pour apprendre à cuisiner », mais de « découverte culturelle », « d'innovation » (emploi de conserves...), d'échanges, d'astuces « santé »...

L'idée principale des interventions possibles, qu'elles soient culinaires ou informatives, est qu'elles doivent se réaliser avec et par les bénéficiaires, afin qu'ils restent acteur de leur santé, en leur apportant des ressources simples et pratiques, acceptables culturellement et socialement (familles...)

Enfin, le tableau 22 qui suit propose une série de « recommandations » sur l'axe nutritionnel adaptées aux bénéficiaires d'épiceries sociales, et faisant suite à notre analyse, sur un modèle inspiré du nouveau PNNS 4 (2019-2023) avec ses 3 axes « directionnels ».

Tableau 22 : « recommandations » sur l'axe nutritionnel adaptées aux bénéficiaires d'épiceries sociales, Enquête PrévAlim volet nutrition

Augmenter	Favoriser	Réduire
La consommation de Légumes (frais ou en conserve)	La consommation de Fruits, notamment frais	Diminuer la consommation de Produits sucrés
La consommation de légumes secs	La consommation plus régulière de Produits laitiers, en tenant compte des différentes cultures	Diminuer le mode de cuisson Friture
La consommation de Poissons	L'huile de colza	Des modes de cuisson alternatifs à la friture mais acceptés par tous
La consommation de Viandes (sans forcer sur la viande rouge)	L'acceptabilité et l'utilisation des conserves de légumes, légumes secs, poissons...	Les freins culturels, sociaux, religieux...
L'accompagnement « personnalisé » avec toute la famille (enfants...)	Des ateliers de cuisine participatifs pour la découverte notamment de produits issus d'une culture différente	Les petits « emballages », non adaptés aux grandes familles
Les enquêtes simples, rapides, pratiques (de satisfaction, de nutrition...) afin de réaliser des améliorations régulières, constructives et participatives	La visibilité des aliments « sains » à l'intérieur de l'épicerie (Nutri-Score adapté ?)	Le gaspillage alimentaire (au sein des épiceries, des familles...)

Tableau 23 : Résumé comparatif des résultats du % de personnes atteignant les recommandations PNNS de l'enquête PrévAlim avec celle(s) réalisée(s) dans la population générale

Repères (a)	Indicateur retenu	TOTAL en %			Hommes		Femmes	
		PrévAlim	Comparatif (b)	P value (c)	PrévAlim	Comparatif (b)	PrévAlim	Comparatif (b)
FRUITS ET LEGUMES PNNS 4 : « il faut augmenter la consommation des fruits et légumes »	% de sujets consommant l'équivalent d'au moins 5 portions de fruits ou de légumes par jour (≥ 400 g / jour)	39,02	56,30 (d)	*	21,4	59,2	42,6	53,4
PRODUITS LAITIERS PNNS 4 : « Il faut aller vers la consommation de 2 produits laitiers par jour, mais pas plus »	% de sujets consommant l'équivalent de 2 portions de lait et produits laitiers par jour	24,69	31,05 (d)	ns	28,5	28,5	23,5	33,6
VIANDES, VOLAILLES, PRODUITS DE LA PECHE, ŒUFS PNNS 3 : « 1 à 2 fois par jour »	% de sujets consommant l'équivalent de [1-2] portion(s) de ces aliments par jour	39,02	52,8 (e)	**	35,7	51,4	36,7	54,1
FECULENTS PNNS 3 : « Augmenter la consommation de glucides complexes afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des AET »	% de sujets consommant l'équivalent de [3-6] portions de ces aliments par jour	71,95	39,2 (e)	****	42,8	53,5	77,9	25,5
LEGUMES SECS PNNS 4 : « Augmenter la consommation des lentilles, haricots secs, pois chiches... »	% de sujets consommant l'équivalent de plus de 2 portions de ces aliments par semaine	18,52	5 (d)	****	7,1	6	20,8	4

EAU <u>PNNS 3 :</u> « De l'eau à volonté »	% de sujets consommant plus de 1 litre d'eau ou équivalent (thé, infusions...)	90,24	67,8 (e)	**	78,5	68,5	92,6	67,1
FRUITS A COQUE s/sel (Amandes, noix...) <u>PNNS 4 :</u> « il faut augmenter leur consommation car ils sont riche en protéines, oméga 3 et fibres »	% de sujets consommant l'équivalent d'une petite poignée par jour	6,4	5,6 (d)	ns	7,1	5,9	5,8	5,3
CHARCUTERIE <u>PNNS 4 :</u> « réduire la consommation de charcuterie à 150g/sem »	% de sujets consommant moins 150 g de charcuterie par semaine	79,49	39,05 (d)	****	64,2	33,3	77,9	44,8
MATIERES GRASSES AJOUTEES <u>PNNS 3 :</u> « Limiter la consommation »	% de sujets consommant l'équivalent d'environ 20 g d'huile et 15 g de beurre par jour	69,5	84 (d)	ns	78,5	85,2	67,6	82,8
PRODUITS SUCRES <u>PNNS 3</u> « diminuer la part des apports en glucides simples issus des produits sucrés dans l'apport énergétique total »	% de sujets consommant moins de l'équivalent de 3 biscuits sucrés et d'un soda par jour	35,37	77,7 (d)	****	28,5	69,1	36,7	76,8

(a) En fonction des possibilités et des données disponibles (dans les comparatifs ou dans PrévAlim, PNNS 4 (2019-2022), soit PNNS 3 (2011-2017))

(b) Les données comparatives issues d'une population générale ont été sélectionnées dans la littérature la plus récente pour chaque indicateur retenue

(c) Ns : non significatif / * $p < 0,05$ / ** $p < 0,01$ / *** $p < 0,0001$ / **** $p < 0,00001$

(d) Données issues de NutriNet-Santé pour la validation du PNNS-GS 2, D. Chaltiel et al, 2019

(e) Données issues de l'étude ESTABAN de Santé Publique France, volet Nutrition (2014-2016)

Index Tableaux

Tableau 1 : Recommandations retenues en fonction des derniers PNNS pour l'analyse de l'enquête Nutrition des bénéficiaires des épiceries sociales de l'étude PrévAlim

Tableau 2 : répartition Hommes/Femmes des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim

Tableau 3 : répartition de l'Age des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim

Tableau 4 : répartition des lieux de vie des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim

Tableau 5 : répartition « familiale » des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim (1 valeur manquante)

Tableau 6 : répartition des bénéficiaires des épiceries sociales de l'enquête Nutrition de l'étude PrévAlim à la question « Depuis combien de temps êtes-vous bénéficiaire de l'épicerie ? »

Tableau 7 : Pourcentage de bénéficiaire atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation des fruits et légumes Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 8 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Tableau 9 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Tableau 10 : Pourcentage de bénéficiaire atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation des VPO Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 11 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Tableau 12 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Tableau 13 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Produits Laitiers (PL) Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 14 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des PL de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Tableau 15 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Tableau 16 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Légumes secs Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 17 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Légumes secs de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Tableau 18 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Produits Sucrés Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 19 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Tableau 20 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Tableau 21 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de Matières Grasses Ajoutées Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 22 : « recommandations » sur l'axe nutritionnel adaptées aux bénéficiaires d'épiceries sociales, Enquête PrévAlim volet nutrition

Tableau 23 : Résumé comparatif des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec celle(s) réalisée(s) dans la population générale

Index des figures

Figure 1 : Moyenne des notes obtenues pour chaque critère « Nutrition »

Figure 2 : Pourcentage des bénéficiaires atteignant la composante des recommandations pour chaque groupe d'aliments ou critères du PNNS retenus

Figure 3 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Figure 4 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des F&L de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Figure 5 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Figure 6 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des VPO de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Figure 7 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des PL de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Figure 8 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des PL de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Figure 9 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Légumes secs de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Figure 10 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Figure 12 : Pourcentage de bénéficiaires atteignant les recommandations retenues du PNNS pour la consommation de « Matières Grasses Ajoutées » et « Fritures et Plats en Sauces » Enquête PrévAlim volet nutrition

Figure 13 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation de Matières Grasses Ajoutées de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population générale

Figure 11 : Comparaison des résultats du % de personnes atteignant les recommandations pour la consommation des Produits Sucrés de l'enquête PrévAlim avec les enquêtes dans la population à forte précarité alimentaire

Figure 14 : Fréquence en Pourcentage de bénéficiaires cuisinant dans l'Enquête PrévAlim volet nutrition

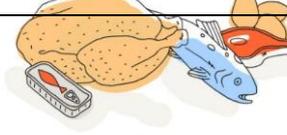
Figure 15 : Fréquence en Pourcentage de bénéficiaires utilisant des « Plats déjà cuisinés ou prêts à consommer » dans l'Enquête PrévAlim volet nutrition

ANNEXES

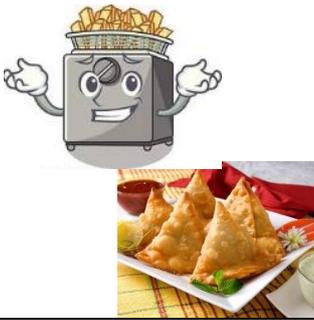
ANNEXE 1 : QUESTIONNAIRE TEST Q-Test Prévalim

ANNEXES 2 QUESTIONNAIRE FINAL Q-Usagers Prévalim

Q2 _ QUESTIONNAIRE AUTO EVALUATION ALIMENTAIRE

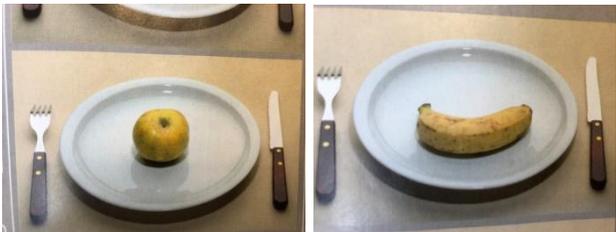
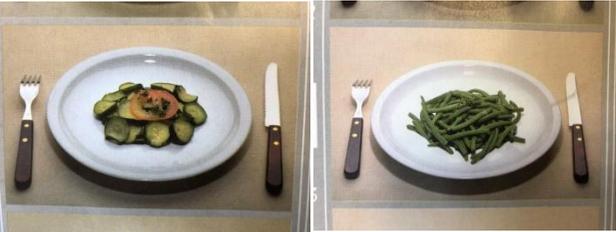
		Très souvent	Souvent	Parfois	Rarement	Jamais
Je consomme au moins 2 fruits frais par jour		4	3	2	1	0
Je mange des légumes à midi et le soir		4	3	2	1	0
Je consomme au moins deux à trois fois par jour des produits laitiers (lait, yaourt, fromage, fromage blanc...)		4	3	2	1	0
Je mange au moins une fois par jour de la viande, de la volaille, du poisson, des œufs, jambon, jambon de dinde		4	3	2	1	0
Je mange à chaque repas des céréales, féculents ou dérivées (pâtes, riz, pain, pomme de terre, muesli, légumes secs comme lentilles, pois chiches, haricots sec)		4	3	2	1	0
Je consomme au moins 2 fois par semaine des légumes secs (lentille, haricots secs, pois chiche)		4	3	2	1	0

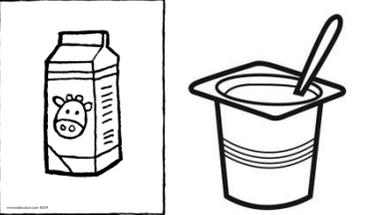
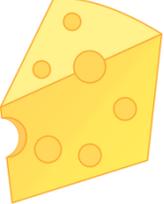
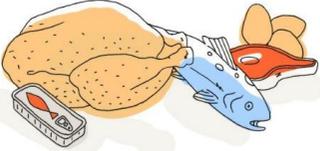
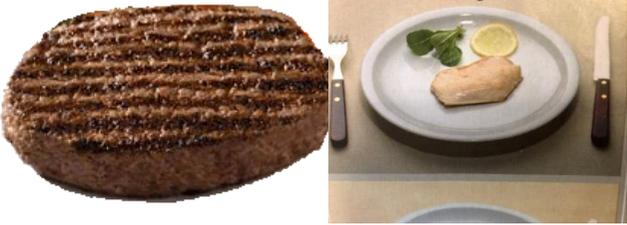
<i>J'arrive à boire l'équivalent d'une grande bouteille d'eau par jour</i>		4	3	2	1	0					
<i>Je consomme au moins une fois par jour de la charcuterie (porc, halal, casher..)(saucisson, rillettes, salami..)</i>		0	1	2	3	4					
		<table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 16.6%;">Très souvent</td> <td style="width: 16.6%;">Souvent</td> <td style="width: 16.6%;">Parfois</td> <td style="width: 16.6%;">Rare- ment</td> <td style="width: 16.6%;">Jamais</td> </tr> </table>					Très souvent	Souvent	Parfois	Rare- ment	Jamais
Très souvent	Souvent	Parfois	Rare- ment	Jamais							
<i>Je consomme l'équivalent de 2 cuillères à soupe d'huile végétale et une noisette de beurre par jour</i>		4	3	2	1	0					
<i>Je consomme une poignée de fruits oléagineux sans sel tous les jours (amande, noix, noisette..)</i>		4	3	2	1	0					
<i>Je consomme des produits sucrés (Soda, biscuits, bonbons, pâtisserie, barres chocolatées, croissant, crème dessert)</i>		0	1	2	3	4					

<p><i>Je consomme des fritures (bricks,frites,pâtisserie...) ou plats en sauce</i></p>		<p>0</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p><i>Je sale mes plats systématiquement</i></p>		<p>0</p>	<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>
<p><i>Je cuisine moi même mes repas</i></p>		<p>4</p>	<p>3</p>	<p>2</p>	<p>1</p>	<p>0</p>
<p><i>J'utilise des plats déjà cuisinés ou prêt à consommer (plats surgelés, plats en conserves, gamme des traiteurs...)</i></p>						

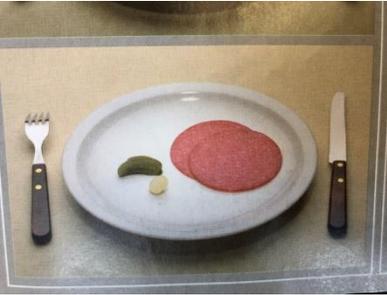
ANNEXE 2 : QUESTIONNAIRE FINAL ENQUÊTE ALIMENTAIRE DES BÉNÉFICIAIRES

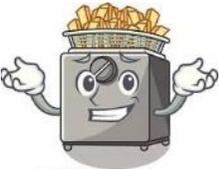
1 Que mangez-vous pendant la semaine ?

<i>Je mange tous les jours</i>		Les portions par jour (ou autre aliments de la même famille)	Beaucoup plus	Plus	A peu près pareil	Un peu moins	Beaucoup moins
Fruits			1	2	2	1	0
Légumes			2	2	2	1	0

<p>Yaourt, fromage blanc, lait</p>			0	1	2	1	0
<p>Fromage</p>			0	1	2	1	0
<p>Viande, de la volaille, du poisson, des œufs, jambon, jambon de dinde</p>			0	1	2	1	0

<p>Des féculents <i>(pain, pâtes, semoule, pomme de terre, muesli),</i></p>		  	0	1	2	1	0
<p>Des lentilles, <i>haricots secs, pois chiche</i></p>			1	2	2	1	0

<p>Une bouteille d'eau (thé + Café inclus)</p>			1	2	2	1	0
<p>La charcuterie (saucisson halal, casher, saucisson, rillette, salami, lardons ..)</p>			0	0	1	2	2
<p>Huile ou beurre</p>			0	1	2	1	0

<p>Cacahuete, pistache, amande NON SALE</p>			0	1	2	1	0
<p>Des produits sucrés (Soda, biscuits, bonbons, pâtisserie, barres chocolatées, croissant, crème dessert)</p>			0	0	0	1	2
<p>Je mange des fritures (bricks, frites, pâtisserie...) ou plats en sauce</p>			0	0	0	1	2

			Tous les repas	1 fois par jour	4 à 5 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	1 fois par semaine ou jamais
Je resale mes plats systématiquement			0	1	2	3	4
Je cuisine moi-même mes repas			4	3	2	1	0
J'utilise des plats déjà cuisinés ou prêts à consommer (plats surgelés, plats en conserves, gamme des traiteurs...)			0	1	2	3	4

