



**Banques
Alimentaires**

**Etude sur la santé
et les habitudes alimentaires
des personnes accueillies
dans les ateliers
“Bons gestes
& bonne assiette”**

**Bons
gestes
& bonne
assiette**



Banques
Alimentaires

.....

février 2024

A propos des Banques Alimentaires :

Premier réseau national d'aide alimentaire avec 110 implantations y compris en Outre-mer, les Banques Alimentaires collectent chaque année sur tout le territoire près de 123 000 tonnes de produits, soit 224 millions de repas, auprès de l'industrie agroalimentaire, des agriculteurs, de la grande distribution et du grand public, avec le soutien de l'Union européenne et de l'Etat.

En 2022, grâce à plus de 7000 bénévoles et 500 salariés, elles accompagnent 2,4 millions de personnes en situation de précarité alimentaire à travers 6029 associations, CCAS et épiceries sociales partenaires.

Les Banques Alimentaires sont spécialistes de l'accompagnement social par l'alimentation, notamment via le programme "Bons gestes & bonne assiette" et développent des projets innovants et locaux à fort impact social (ateliers de transformation de produits alimentaires, développement de circuits courts et solidaires, dispositifs itinérants).

Les Banques Alimentaires sont confrontées à un double défi :

Un défi conjoncturel lié à l'impact de l'inflation

La France connaît un contexte inflationniste inédit depuis plus de trente ans. L'inflation alimentaire a ainsi atteint un sommet à presque 16% au printemps 2023 (selon l'Insee). Si le rythme s'est ralenti depuis, avec une hausse de 7,1% sur un an en décembre 2023, les Français sont confrontés à une hausse du prix des produits essentiels pour leur alimentation sur les dix dernières années : beurre (+72%), lait demi-écrémé (+40%), les pâtes (+30%), légumes frais (+72), bœuf, la volaille ou le porc (un peu moins de 30%), les œufs (+26%).

Ce choc inflationniste impacte plus spécifiquement les plus précaires et explique aussi l'arrivée de nouvelles populations dans les structures d'aide alimentaire, dont les travailleurs pauvres et les jeunes. 17% des personnes accueillies à l'aide alimentaire ont un emploi, dont 60% en CDI, et les deux tiers en temps partiel¹. En 5 ans, on remarque une augmentation de 19% du nombre de jeunes accueillis dans le réseau, soit 488 295 personnes de 15 à 25 ans.

Entre 2020 et 2023, le nombre de personnes accueillies dans le réseau des Banques Alimentaires a augmenté de 30 %² : ce sont majoritairement des personnes seules (41%)³ et des familles monoparentales (31%)⁴.

Un défi structurel en termes de qualité et de prévention santé

Les Banques Alimentaires se mobilisent pour répondre à l'afflux du nombre de personnes accueillies, tout en leur proposant des produits de qualité et un accompagnement social par l'alimentation en termes notamment de prévention santé, en cohérence avec le Programme National Nutrition Santé.

En effet, selon l'étude Profils menée par les Banques Alimentaires fin 2022, l'état de santé des personnes accueillies à l'aide alimentaire est moins bon que la moyenne nationale : 71% des personnes déclarent au moins un problème de santé ; 25% sont en surpoids ou obésité ; 16% de diabète contre 5% dans la population générale⁵.

C'est pourquoi **les Banques Alimentaires ont renforcé leur offre d'accompagnement avec la création, en 2020, du programme de prévention santé "Bons gestes & bonne assiette"**.

1 Etude Profils 2022

2 Chiffres 2023 en cours de consolidation

3 Ibid

4 Ibid

5 Le diabète en France : les chiffres 2020. (s. d.).

<https://www.santepubliquefrance.fr/les-actualites/2021/le-diabete-en-france-les-chiffres-2020>

Dans le prolongement de l'étude "Profils" réalisée tous les 2 ans par la FFBA, qui concerne l'ensemble des personnes accueillies dans le réseau des Banques Alimentaires, nous avons souhaité mieux connaître les personnes accompagnées dans le cadre des ateliers « Bons gestes & bonne assiette » :

- Quels sont leurs profils ?
- Quelles sont leurs habitudes alimentaires ?
- Quel est leur état de santé ?
- Comment arbitrent-elles entre les enjeux de pouvoir d'achat et une alimentation équilibrée ?

4 points clés à retenir de l'étude

- Les habitudes de consommation des participants des ateliers "Bons Gestes & bonne assiette" tendent vers **les recommandations du PNNS** (repas à table, consommation de légumineuses, plats faits maison).
- Mais plus d'un tiers des répondants ne mangent que deux repas par jour ou moins et le manque d'équipements de cuisine constitue un frein à l'adoption de bonnes pratiques liées à l'alimentation : **6% des répondants n'ont pas de réfrigérateur et 9% de plaques de cuisson.**
- Plus de **deux tiers des familles monoparentales** sont en situation d'insuffisance alimentaire.
- Des problèmes cardio-vasculaires ou des problèmes de **surpoids et d'obésité** pour **un tiers** des répondants : **15% de personnes diabétiques contre 5% dans la population générale.**

« Bons gestes & bonne assiette » : Un programme au service de la santé des personnes qui s'appuie sur les objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Depuis plus de 15 ans, les Banques Alimentaires proposent des ateliers cuisines afin de partager avec les personnes accueillies des conseils et astuces pour "Mieux manger à petit budget". En 2020, afin de renforcer l'offre d'accompagnement social, le programme de prévention santé "Bons gestes & bonne assiette" a été créé par la Fédération Française des Banques Alimentaires (FFBA) en se basant sur plusieurs constats :

- un besoin d'accompagnement important exprimé par les personnes accueillies,
- une prévalence des maladies chroniques liées à la nutrition plus importante au sein des populations en situation de précarité alimentaire.

L'objectif de ce programme est de recréer du lien social et de participer à l'amélioration de la santé des personnes en situation de précarité alimentaire.

Trois types d'actions sont ainsi mises en place dans le cadre du programme «Bons gestes & bonne assiette» :

- des cycles d'ateliers à destination des personnes accueillies dans les associations partenaires,
- le développement d'outils pédagogiques gratuits et pour tous,
- des formations pour les acteurs de terrain.



Méthodologie

L'étude menée par la Fédération Française des Banques Alimentaires sur la santé et les habitudes alimentaires des personnes accueillies a été réalisée entre octobre et décembre 2023. Les réponses ont été collectées auprès de cinq Banques Alimentaires dans le cadre des ateliers "Bons gestes & bonne assiette", programme de prévention santé à destination des personnes en situation de précarité alimentaire. Accompagnées par les animatrices "Bons gestes & bonne assiette", cent quarante personnes accueillies ont accepté de répondre individuellement au questionnaire. Les résultats permettent de donner un aperçu des habitudes de consommation alimentaire et de l'état de santé des personnes accueillies au sein des ateliers "Bons gestes & bonne assiette".

Un grand merci aux Banques Alimentaires de de l'Ain, des Bouches du Rhône, de la Charente Maritime, de la Loire Atlantique et de la Manche pour leur mobilisation dans la réalisation de cette étude.

Ce projet a été mené avec le soutien méthodologique d'Action Contre la Faim que nous remercions. Depuis 2019, ACF partage son expertise humanitaire avec les acteurs de l'aide aux plus précaires en France. L'intervention d'ACF s'inscrit dans une perspective d'amélioration de la qualité et de la couverture de l'aide apportée, grâce à la documentation des besoins, l'implication des publics concernés et l'accompagnement à l'adaptation des pratiques opérationnelles et des politiques publiques.



Cette analyse des données sera complétée par des entretiens qualitatifs qui seront menés par Action Contre la Faim. Cette deuxième phase qualitative permettra d'élaborer un plan d'action pour adapter les ateliers "Bons gestes & bonne assiette" aux besoins des personnes accueillies et de les rendre encore plus impactant sur l'amélioration de l'état de santé des participants.

Observations générales

Des comportements alimentaires qui tendent vers les recommandations du Programme National Nutrition Santé...

Les personnes participant aux ateliers “Bons gestes & bonne assiette” semblent être sensibilisées aux enjeux d’une alimentation équilibrée : **82% des personnes reconnaissent qu’il existe un lien entre une alimentation saine et un bon état de santé.**

Leurs habitudes alimentaires tendent également vers les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) : **près de 95% des répondants consomment majoritairement des plats faits maisons** et consomment très peu de plats préparés. Aussi, 27% d’entre eux déclarent consommer deux fois par semaine ou plus des légumineuses,

...malgré un accès restreint aux équipements de cuisine

Les personnes interrogées déclarent tout de même avoir un accès limité aux équipements de cuisine. **6% d’entre elles déclarent ne pas disposer de réfrigérateur, et 20% d’entre elles de congélateur, deux**

Un état de santé, moins bon que la moyenne nationale

Les personnes accueillies dans les ateliers “Bons gestes & bonne assiette” sont sujettes à de nombreux problèmes de santé, avec des prévalences souvent plus élevées que dans la population générale. Un quart des personnes estiment que leur état de santé est mauvais ou très mauvais. **Près d’un tiers des répondants déclarent des problèmes**

Un accès limité aux activités physiques et sportives

Les personnes interrogées pratiquent peu d’activité physique : **près de 70% des personnes interrogées ne pratiquent pas de sport (hors marche et vélo)** et la moitié ne

une consommation deux fois supérieure à la moyenne nationale¹.

Cette volonté de s’inscrire dans une alimentation de qualité et diversifiée, ne doit pas masquer que plus d’un tiers des répondants ne mangent que deux repas par jour (35%) ou moins (3,6%). Pour 16% d’entre eux, l’aide alimentaire est la principale source d’approvisionnement pour les protéines, fruits/légumes et légumineuses. D’où la nécessité pour les Banques Alimentaires de garantir un approvisionnement de produits de qualité.

éléments indispensables à la conservation des aliments. De plus, 9% des personnes ne possèdent pas de plaques de cuisson, 10% ne possèdent pas de four et 20% n’ont pas de micro-onde.

cardio-vasculaires ou des problèmes de surpoids et d’obésité. 15% des personnes interrogées sont diabétiques contre 5% dans la population générale selon Santé Publique France.

Concernant **la santé mentale, 15%** des répondants déclarent se sentir mal ou très mal.

marche pas tous les jours. L’OMS préconise la pratique d’activités physiques pour lutter contre la sédentarité et prévenir des maladies cardio-vasculaires et du diabète.

¹ Santé Publique France, 2018.

Les familles monoparentales, les ménages les plus en difficulté

Les familles monoparentales davantage touchées par l'insuffisance alimentaire... avec une plus grande dépendance à l'aide alimentaire et des difficultés à atteindre les recommandations du PNNS

Les familles monoparentales apparaissent comme étant les ménages les plus en difficulté parmi les personnes interrogées. Elles représentent un tiers des personnes accueillies dans le réseau des Banques Alimentaires et dépendent majoritairement de l'aide alimentaire entre 2 à 3 fois plus que les autres typologies de ménages pour leur approvisionnement en protéines (47%), fruits, légumes (40%) et légumineuses (28%).

Les deux tiers sont en situation d'insuffisance alimentaire, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas accès à une alimentation de qualité et en quantité suffisante. Nous pouvons émettre l'hypothèse que les monoparents se privent afin de garantir une alimentation en quantité suffisante à leurs enfants. Plus de la moitié des monoparents mangent moins d'une portion de légumes par jour.

Un état de santé plus fragile pour les familles monoparentales

Plus de la moitié des familles monoparentales déclarent que leur état de santé est mauvais ou très mauvais, contre 27,5% pour l'ensemble des personnes interrogées. Elles déclarent également **pour les deux tiers (63%) ne pas avoir un bon moral contre 48% pour l'ensemble.** La qualité

de sommeil des monoparents est également moins bonne que la moyenne: 52% mentionnent dormir mal ou très mal contre 28 % de la population totale. En moyenne, ils dorment ainsi une heure de moins que les autres catégories de répondants.

Des difficultés qui ne doivent pas faire oublier l'alimentation plaisir

La consommation de fast-food est très peu répandue au sein des répondants : 90% d'entre eux ne s'y rendent jamais ou alors une fois par mois.

Mais cette consommation est surtout associée aux enfants : 67% des familles

avec enfants (monoparentales et couples) fréquentent un fast-food une fois par mois, contre 43% pour l'ensemble. De plus, 12% des personnes mentionnent explicitement s'y rendre pour faire plaisir à leurs enfants ou petits-enfants.

Les personnes seules : le profil le plus représenté au sein des ateliers “Bons gestes & bonne assiette”

Les personnes seules particulièrement représentées dans les ateliers “Bons gestes & bonne assiette”

Les personnes seules correspondent au profil le plus représenté au sein des ateliers “Bons gestes & bonne assiette”. Ainsi elles représentent plus de la moitié des personnes fréquentant ces ateliers, contre 41% des personnes accueillies au sein des Banques Alimentaires. En effet, en prolongement de l’aide alimentaire

apportée, les personnes accueillies peuvent également bénéficier d’un soutien et d’un accompagnement, conformément à la loi Egalim. **Les rencontres avec les autres personnes sont la motivation principale pour 70% des personnes accueillies à l’aide alimentaire¹ dans le réseau des Banques Alimentaires.**

Vivre seul, un frein à l’amélioration des habitudes alimentaires

Les recommandations du PNNS soulignent l’importance de consommer des plats faits maison et d’éviter la consommation de plats préparés pour garantir un équilibre alimentaire. **10% des personnes vivant seules mentionnent consommer majoritairement**

des plats préparés contrairement aux habitudes de consommation alimentaire des personnes vivant en ménage, dont la totalité déclarent consommer majoritairement des plats fait maison.

¹ Etude Profils 2022

Les personnes âgées, un profil en bonne santé bien qu'exposé à la dénutrition

Les plus de 65 ans : un état de santé très positif...

Les trois quart des personnes âgées de plus de 65 ans interrogées se considèrent comme étant en bonne santé physique.

Seulement 7% des personnes âgées de 65 ans et plus déclarent avoir un mauvais ou très mauvais moral.

... malgré une exposition aux enjeux de la dénutrition

Les personnes âgées sont des populations sujettes aux risques de dénutrition. Pour l'éviter, elles doivent favoriser la consommation de produits protéinés tels que les œufs, la viande, le poisson ou les légumineuses. Il leur est également recommandé d'avoir une consommation de produits laitiers supérieure au reste de la population. Cependant, **seuls 21% des**

répondants annoncent consommer de la viande une fois par jour ou plus, 15% consomment des œufs une fois par jour ou plus, et seulement 8% d'entre eux consomment des produits laitiers trois fois par jour. La moitié des personnes de plus de 65 ans consomment moins d'une portion de protéines animales par jour, soit moins que la recommandation officielle.

Dénutrition

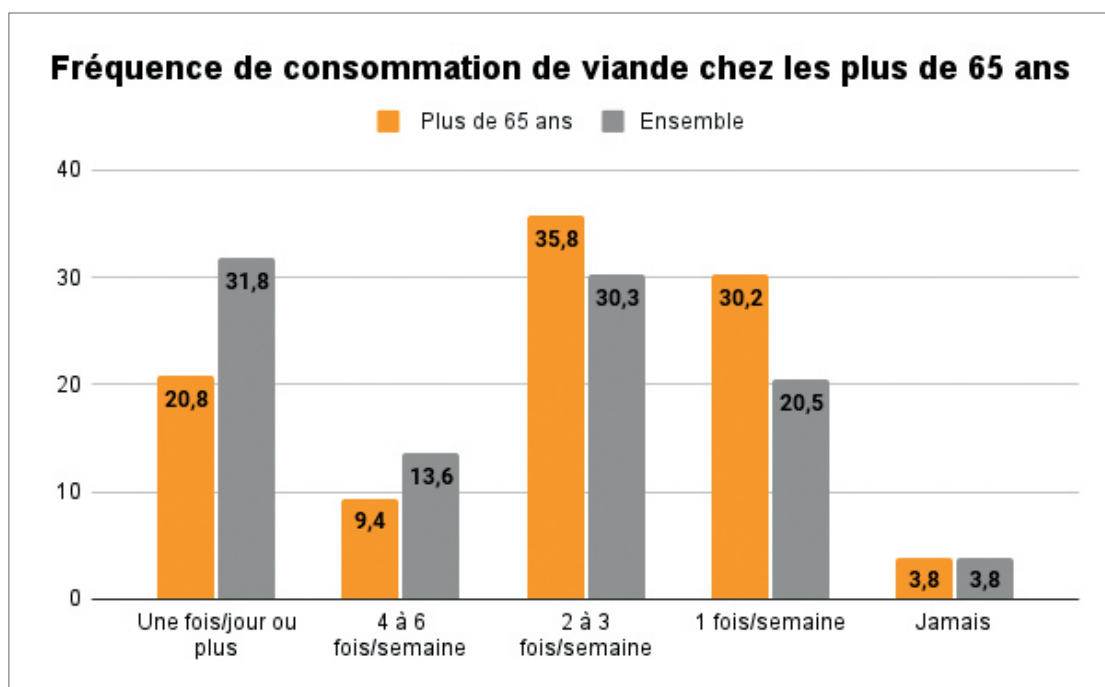
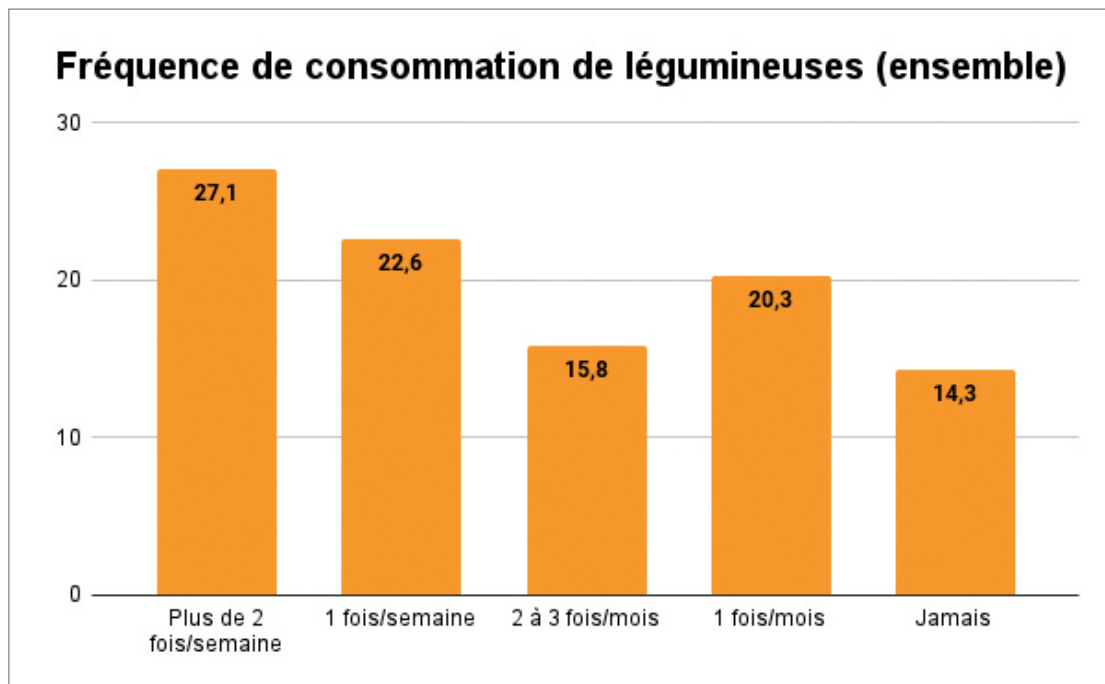
La dénutrition est un état pathologique se caractérisant par un déséquilibre de la balance énergétique. C'est-à-dire une insuffisance des apports au regard de nos besoins nutritionnels qui induit une perte de poids, de muscles et de force. Les personnes plus particulièrement touchées sont celles qui ont une maladie chronique, une maladie aiguë grave, une perte d'autonomie, et les personnes hospitalisées. Les patients atteints de dénutrition souffrent d'une déficience immunitaire aiguë qui peut conduire à de nouvelles infections, à d'autres complications.

Recommandations du PNNS pour lutter contre la dénutrition chez les personnes âgées:

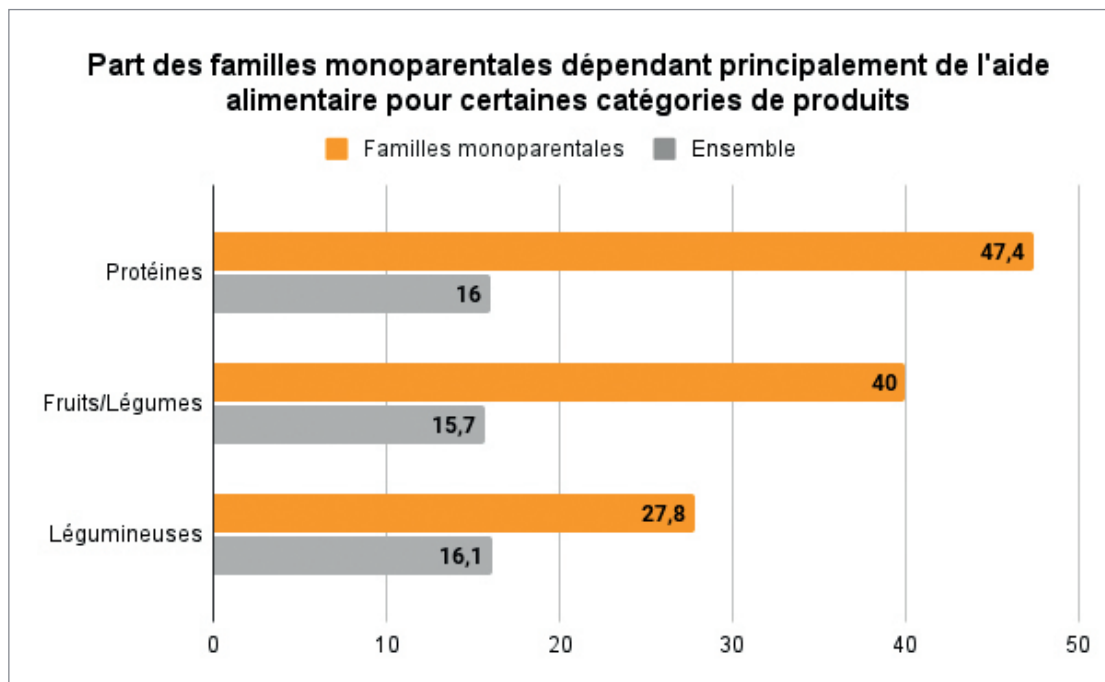
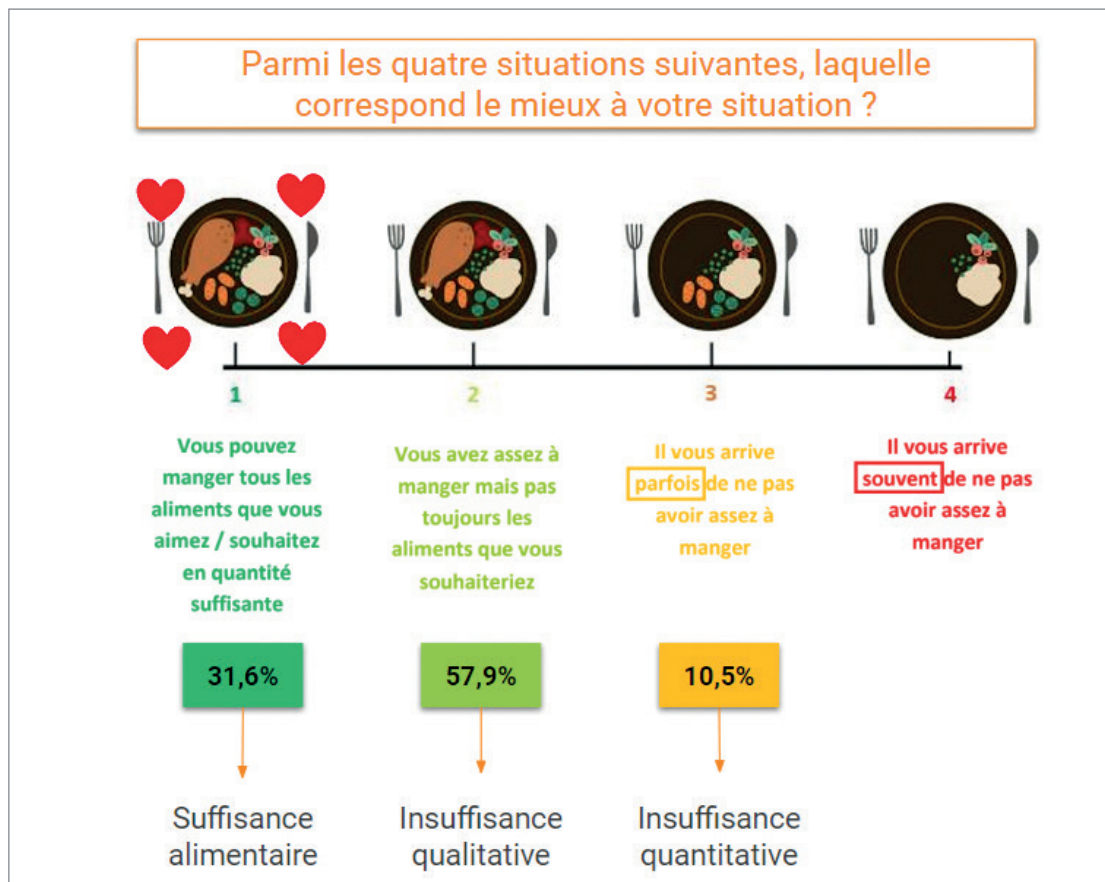
- manger 3 repas par jour,
- manger une à deux fois par jour de la viande, des œufs ou du poisson,
- manger 3 à 4 produits laitiers par jour.

Annexes

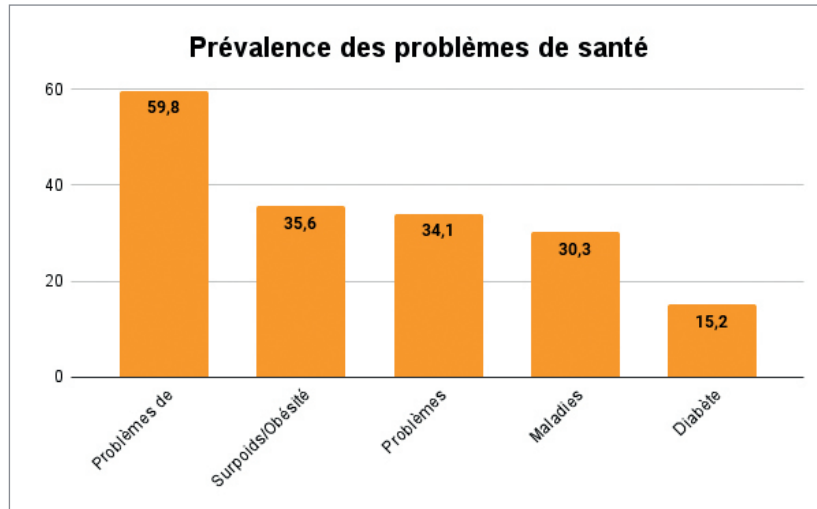
Habitudes alimentaires: consommation de légumineuses (ensemble) et de viande (+ de 65 ans)



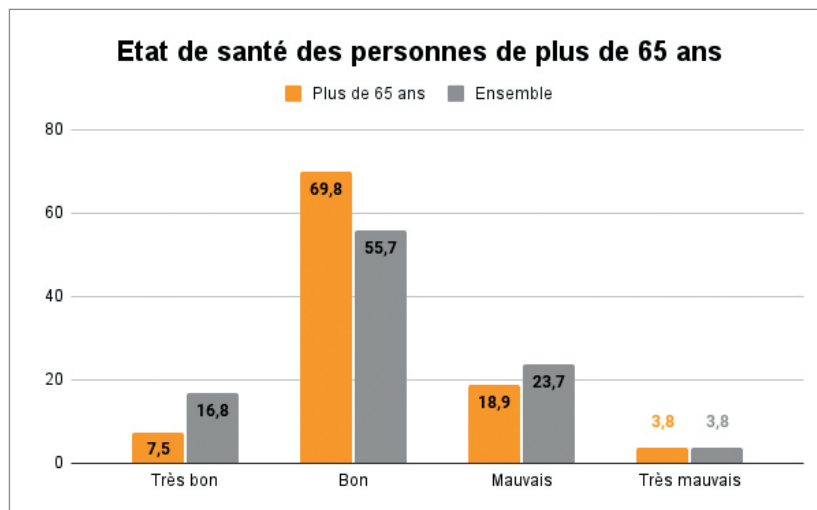
Insuffisance alimentaire et dépendance alimentaire chez les familles monoparentales



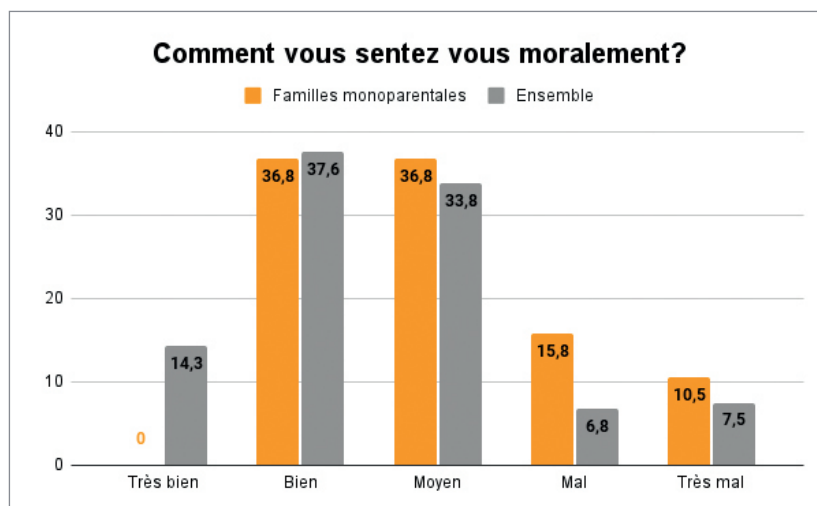
Problèmes de santé sur l'ensemble de la population



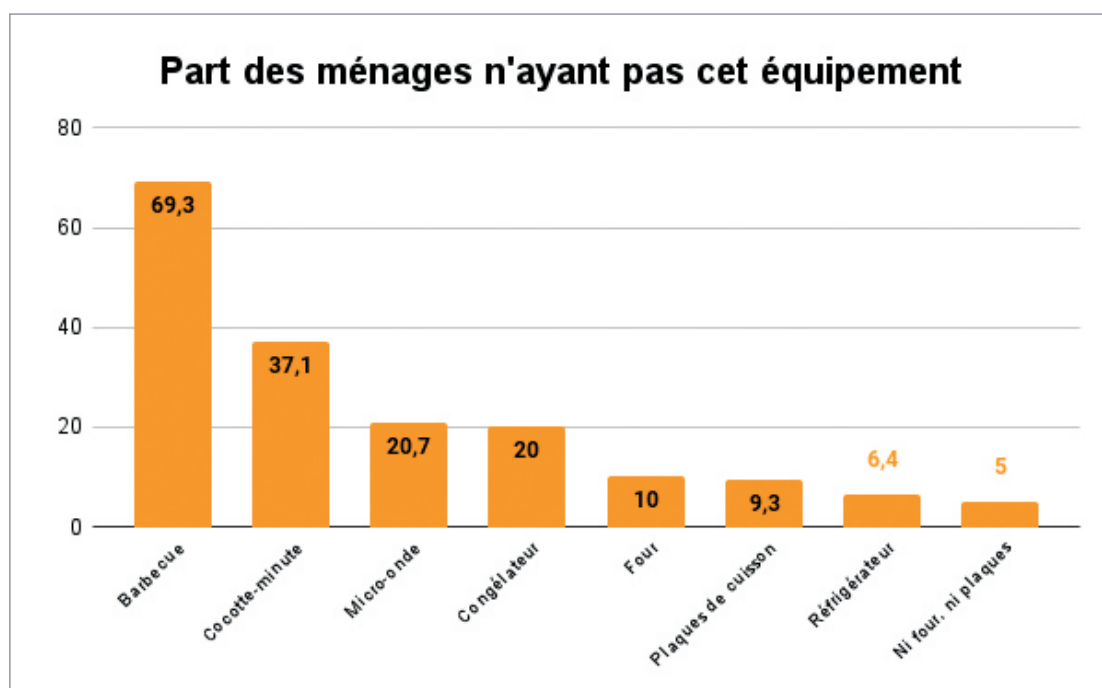
État de santé des personnes de plus de 65 ans :



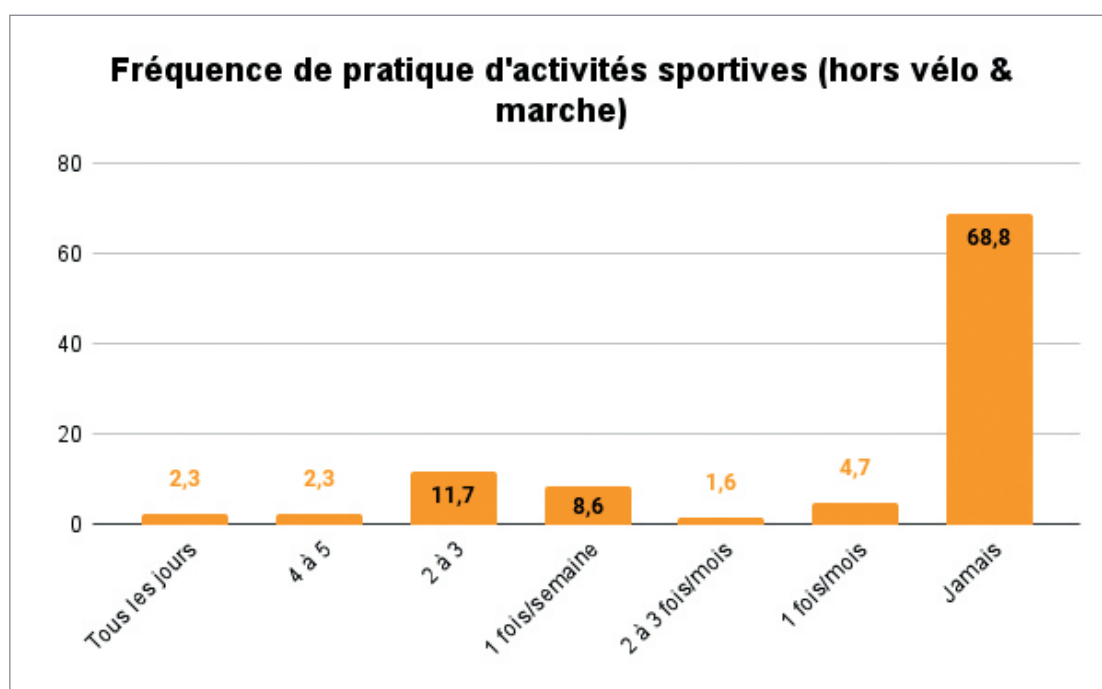
Santé mentale des monoparents



Équipement cuisine



Activités sportives (hors vélo et marche)





Contact :

Barbara Mauvilain

Responsable des relations institutionnelles de la FFBA

01 49 08 04 72 / 06 88 68 18 73

barbara.mauvilain@banquealimentaire.org

Fédération Française des Banques Alimentaires

Tour CIT, 3 rue de l'Arrivée, 75015, Paris

www.banquealimentaire.org

