Banques Alimentaires

Bons gestes & bonne assiette
Banques Alimentaires

3 BONNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
Objectifs de développement durable

LES EFFETS DU PROGRAMME BONS GESTES & BONNE ASSIETTE

Bons gestes & bonne assiette
le programme de prévention et de promotion de la santé des Banques Alimentaires

- Un cycle de **4 à 6 ateliers,** avec un même groupe de participants ayant recours à l'aide alimentaire
- Des ateliers **animés par des animateurs et animatrices des Banques Alimentaires dans les associations partenaires**
- **Des thèmes sur mesure :** équilibre alimentaire ; mieux manger à petit budget ; lien entre alimentation et santé

Les profils des participants aux ateliers Bons gestes & bonne assiette

Des personnes seules
→ ***Un risque d'isolement croissant***

Des personnes de + de 60 ans
→ ***Un risque de dénutrition***

Des familles monoparentales
→ ***Un risque d'insuffisance alimentaire***

Méthodologie de l'étude

Des participants à un cycle d'ateliers Bons gestes & bonne assiette, de **8 Banques Alimentaires**

Un questionnaire unique au 1er et au dernier atelier

Evaluer l'**évolution des habitudes, des pratiques et des connaissances des personnes** en matière d'alimentation

UNE AMÉLIORATION DE LA QUALITÉ DU SOMMEIL

Une amélioration de la **qualité de sommeil** observée entre le premier et le dernier ateliers

→ **+21 points**

DE MEILLEURES CONNAISSANCES DU LIEN ALIMENTATION / SANTÉ

Cuisiner soi-même est un moyen de **manger sain** pour **67%** **des personnes** ayant participé à 4 ateliers ou plus

UNE AMÉLIORATION DE L'ÉTAT DE SANTÉ

Premier atelier
70% des personnes déclarent un **état de santé bon ou très bon** après le 1er atelier

→

Dernier atelier
85% des personnes déclarent un **état de santé bon ou très bon** après le dernier atelier

Banques Alimentaires

Bons gestes & bonne assiette
Banques Alimentaires

3 BONNE SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
Objectifs de développement durable

UNE MEILLEURE CONNAISSANCE DES PRATIQUES ALLIANT ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PETIT BUDGET

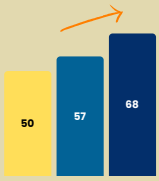
Zoom sur l'importance du nombre d'ateliers

Des **effets plus importants** pour les participants à **4 ateliers ou plus**

- Réponses des participants à la fin du premier atelier
- 3 ateliers ou moins
- 4 ateliers ou plus
- Différence entre les participants à 3 ateliers ou moins, et 4 ateliers ou plus

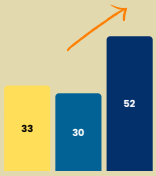
Fruits et légumes de saison

+11 pts



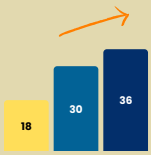
Œuf à la place de la viande

+22 pts



Davantage de légumes secs

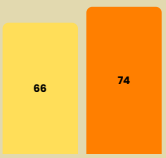
+6 pts



UNE AUGMENTATION DU TEMPS PASSÉ À CUISINER

Une plus grande part de personnes **cuisinant plus de 30min par repas**

+8 pts



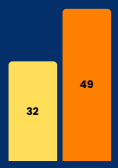
- Premier atelier
- Dernier atelier

-5 points
Une baisse simultanée du sentiment de corvée associé à la cuisine

UNE MEILLEURE CONFIANCE EN SES COMPÉTENCES EN CUISINE

Grâce aux ateliers, **les participants s'appuient davantage sur leurs compétences** en cuisine pour préparer les repas.

+12 pts



- Premier atelier
- Dernier atelier

LA COMPOSITION NUTRITIONNELLE COMME CRITÈRE DE CHOIX DES PRODUITS

Les habitudes des participants tendent vers les recommandations du PNNS

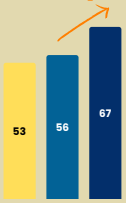
Zoom sur l'importance du nombre d'ateliers

Des **effets plus importants** pour les participants à **4 ateliers ou plus**

- Réponses des participants à la fin du premier atelier
- 3 ateliers ou moins
- 4 ateliers ou plus
- Différence entre les participants à 3 ateliers ou moins, et 4 ateliers ou plus

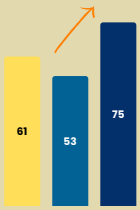
La composition nutritionnelle d'un produit

+11 pts



La sensibilité aux produits non-transformés

+22 pts



Contacter le pôle étude de la Fédération Française des Banques Alimentaires

Barbara Mauvilain
Direction Relations institutionnelles
01 49 08 04 72 / 06 88 68 18 73
barbara.mauvilain@banquealimentaire.org

Stéphanie Férey
Direction Relations Associations et Innovation Sociale
01 86 90 81 79 / 06 10 82 55 97
stephanie.ferey@banquealimentaire.org

Léna Leduc
Chargée d'études
01 40 86 61 65
lena.leduc@banquealimentaire.org