

Se nourrir avec un petit budget

Par Caroline Rio - diététicienne

Y-a-t-il un budget minimum pour manger équilibré ?

Si les situations, les conditions de vie et le système D varient d'une personne à une autre, il apparaît ardu de manger pour moins de 4-5 euros par jour et par personne. En théorie, il a été démontré qu'un minimum de 3,5 euros serait suffisant ; mais ceci nécessiterait de choisir uniquement des aliments dotés d'un rapport qualité nutritionnelle-prix optimal en acceptant donc de renoncer à certaines habitudes alimentaires. Par exemple, dans ces simulations, le choix de certains aliments (pain complet, cocktail de fruits de mer surgelés...) plutôt que d'autres plus familiers, ainsi que la nécessité de cuisiner peuvent dissuader les personnes.

En quoi les produits laitiers présentent-ils un intérêt ?

Le lait est l'aliment qui bénéficie du meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix. Arrivent ensuite les fromages à pâtes cuites, le fromage blanc et les yaourts. En effet, le groupe des produits laitiers représente un fort contributeur en calcium, iode, phosphore, potassium, zinc, vitamines B2, B12, B5, D et rétinol. Dans cette famille d'aliments, le lait s'avère le vecteur largement dominant chez les enfants, alors que chez les adultes la contribution est partagée entre les fromages et l'ultra-frais laitier. En prime, les produits laitiers sont d'accès et d'usage facile et familier pour un coût minime. Tout au long de la journée, ils sont d'une aide précieuse. Ils permettent d'équilibrer les déjeuners qu'il s'agisse de sandwiches, de salades ou de boîte-repas...

Que proposer comme conseils dans ces conditions ?

Dans ce contexte, miser avant tout sur l'acquisition d'un savoir-faire culinaire ou bien la maîtrise de l'équilibre de l'alimentation ou du budget se révèlent contre-productifs. Il est particulièrement important de privilégier une communication positive plutôt qu'une approche normative (3 repas dans un contexte où il n'y en a que 2), moralisante (« il ne faut pas laisser les enfants ne manger que ce qu'ils aiment ») ou culpabilisante (« ces aliments

sont de piètre qualité»). Il s'agit de donner les clefs d'un équilibre alimentaire accessible, adapté aux conditions de vie, au savoir-faire, aux attentes et à la motivation de chacun. Dans ce cadre, le lait et les produits laitiers constituent la base d'une cuisine facile et abordable qui « améliore » les plats, fait apprécier les légumes et permet d'utiliser judicieusement les restes.

En pratique ?

L'objectif principal vise donc à promouvoir une gestion des repas simple et rapide. Seront ciblés des choix alimentaires variés, consistant à alterner les sources : des aliments bruts et transformés, des fruits et légumes crus et cuits, frais et secs, du fromage et/ou des laitages... en veillant à ne pas diaboliser certains aliments ou plats prisés mais en donnant des repères - portions adaptées, fréquence de consommation,...- pour éviter les excès comme les sous-consommations. Suscitons l'envie de cuisiner, en commençant par la cuisine d'assemblage avec peu d'ingrédients, en misant sur « les basiques économiques » (lait, produits laitiers, œufs, fromages et légumes secs) et les « pratiques » (poissons en conserves, légumes surgelés, féculents...).

Comment inciter à la cuisine de peu ?

En soulignant le fait que nombre de traditions culinaires populaires savent mettre à l'honneur une alimentation aussi savoureuse que nutritionnellement et financièrement intéressante. Historiquement, la diffusion des goûts peut donc aussi s'opérer du bas de l'échelle sociale vers le haut : la gastronomie a souvent fait des emprunts aux classes populaires. D'où l'importance de valoriser ces recettes familiales, dignes de la bistronomie, qui incitent à la convivialité mais que certains hésitent parfois à (re)cuisiner ! Enfin lorsque l'on prend du plaisir à table, avec un bon repas, la tentation du grignotage est écartée !

Le budget alimentaire conditionne-t-il les apports nutritionnels ?

Des chercheurs américains (1) ont comparé les apports et le statut en folates (vitamine B9), vitamines C, B12, D, fer, calcium, zinc, sélénium, cuivre et iode, de populations européennes de toutes conditions sociales et de tous âges (enfants, adultes et seniors). Pour l'ensemble de ces micronutriments (à l'exception de la vitamine B12), les plus mauvais scores sont observés chez les personnes avec les plus faibles statuts socio-économiques. Les écarts les plus importants concernent le calcium, la vitamine C, les folates et la vitamine D. En France, l'enquête Inca2 donne des résultats comparables.

(1) Novakovic R, et coll. Pub Health Nutr 2014; 17(5):1031-1045. DOI: 10.1017/S1368980013001341

Quels sont les risques pour la santé pour les populations les plus précaires ?

Le risque des restrictions budgétaires est la malnutrition, terme qui désigne tant la sous-nutrition – les carences - que la surnutrition - les excès -. La dénutrition est due à un apport alimentaire insuffisant en énergie et/ou en protéines. Elle se traduit habituellement par une perte de poids, mais pas systématiquement. La surnutrition est un état chronique d'apport trop important d'aliments énergétiques qui engendre un surpoids et/ou l'obésité.

Une enquête française de 2012 (ObEpi Roche) révèle que 30% des femmes souffrant d'obésité déclarant « ne pas y arriver sans faire de dettes » alors que l'obésité touche 15% des femmes se considérant être « à l'aise financièrement ». Parallèlement les données disponibles montrent que la maigreur est aussi plus représentée (donc préoccupante) dans la population précaire. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) évoque « le double fardeau de la malnutrition » car ces deux états sont inextricablement liés, notamment dans les pays riches où l'on peut être obèse et dénutri.

A chaque âge de la vie, son défi !

Pendant la grossesse et l'allaitement, en période de croissance, à la retraite... autant de périodes de la vie où les besoins nutritionnels sont particuliers. La place du lait et des produits laitiers est importante, notamment au cours des « petits repas » que sont le petit-déjeuner et le goûter.

! ASTUCE

En cas de baisse d'appétit, de convalescence, notamment chez les personnes âgées, la solution est l'enrichissement des plats (soupe, purée, laitage, boisson chaude...).

Pour compenser des apports insuffisants en énergie et en protéines, les fromages et le lait en poudre sont très efficaces.

8 cuillérées à soupe de lait en poudre réparties sur la journée sont l'équivalent de 100 g de viande.

Source : Cahier des Produits Laitiers

