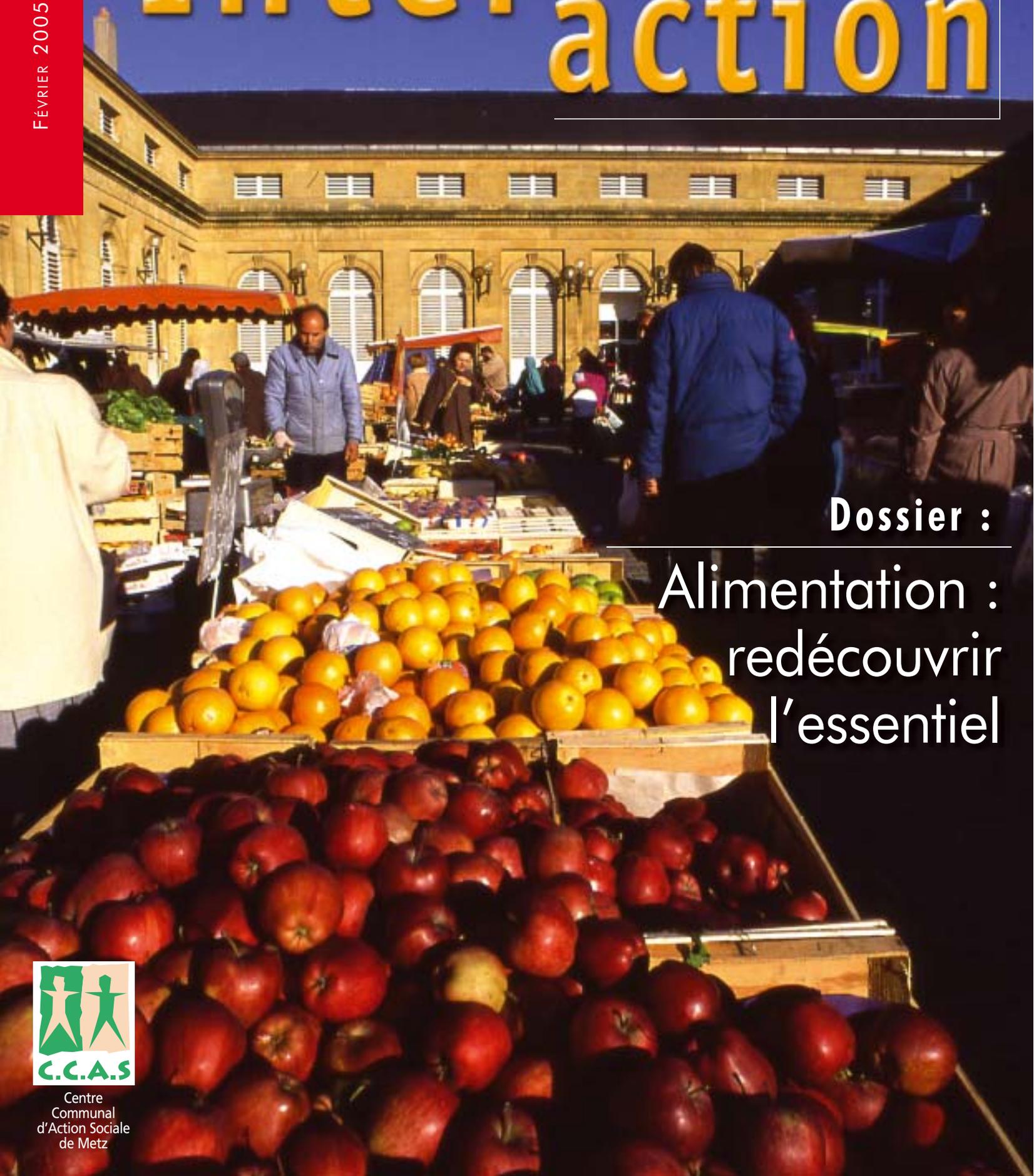


Interaction



Dossier :

**Alimentation :
redécouvrir
l'essentiel**



TOUT EN IMAGES

FÊTES DE ST-NICOLAS ET NOËL 2004

Petite Enfance



Espace Rencontres "Le Château"



Multi-accueil de la Grange-aux-Bois



Halte-garderie de Metz-Vallières



Halte-garderie de Metz-Magny



Services d'Accueil Familial

Seniors



Résidence Dr Wolff



Résidence Grandmaison



Résidence Désiremont



Résidence Haute Seille



Résidence St-Nicolas



Résidence Ste-Croix

Editorial

Contribuer au mieux-vivre des messins constitue un objectif majeur de la politique sociale de la Ville de Metz et de son CCAS. C'est pourquoi, au-delà des missions traditionnelles d'accompagnement et de gestion de services de proximité, l'action sociale consiste aussi à s'intéresser plus globalement aux grands enjeux de notre société et à leur incidence sur la vie quotidienne de chacun.

L'alimentation, thème du 8^{ème} numéro de notre magazine "INTER ACTION", fait partie de ces problématiques contemporaines qui engagent au débat. Notre société s'est en effet profondément transformée depuis quelques décennies, sur le plan des modes de vie, de consommation, ou bien encore, de production alimentaire.

L'équilibre nutritionnel à tout âge de la vie, la sécurité alimentaire comme l'importance du repas, son rôle social de partage et de dialogue, sont autant de préoccupations présentes et à venir.

Médecins, sociologues, philosophes, universitaires et professionnels ont été consultés pour rappeler combien il est nécessaire de privilégier le temps du repas ainsi qu'une alimentation saine, variée et équilibrée quel que soit son âge ou sa condition.

Aborder le sujet de l'alimentation, c'est aussi évoquer celles et ceux qui rencontrent des difficultés à maintenir cet équilibre alimentaire en raison de la précarité, les aides qu'ils peuvent recevoir grâce à la solidarité de tous les acteurs publics et associatifs, mais aussi rappeler quelques conseils simples pour conserver cette variété nutritionnelle.

Christine GENET
Vice-Président du CCAS de Metz

Sommaire

"Alimentation : redécouvrir l'essentiel" _____ p4

"Alimentation du jeune enfant sous haute surveillance" _____ p8

"Quand la sous-nutrition guette les seniors..." _____ p10

"L'équilibre alimentaire maintenu malgré la précarité" _____ p12

Centre Communal d'Action Sociale

22-24 rue du Wad-Billy - 57000 Metz
Tél : 03 87 75 33 12 - Fax : 03 87 74 39 78
Site internet : www.ccas-metz.fr
Email : contact@ccas.mairie-metz.fr

Inter Action Magazine n°8

Directeur de la publication : Christine Genet, Rédacteur en chef : Fabrice Carles, Journaliste : Olivier Pia, Assistante de rédaction : Céline Kroenner, Reportages Photographiques : Céline Kroenner, Christian Legay, Comité consultatif : Denis Hubert, Muriel Héloïse, Françoise Leduc, Nelly Guinard, Alain Priou, Virginie Zewe, Conception : Lotus Bleu corporate, Tirage : 5 500 exemplaires, Rédaction Inter Action Magazine : 22-24 rue du Wad-Billy 57000 Metz. Tél : 03 87 75 33 12. Fax : 03 87 74 39 78. Site Internet : www.ccas-metz.fr - Email : contact@ccas.mairie-metz.fr. Articles parus avec l'aimable autorisation des différents partenaires du CCAS.

Dossier

Petite Enfance

Seniors

Action Sociale

Alimentation : redécouvrir l'essentiel

ON ESTIME QU'AUJOURD'HUI PLUS DE 1,7 MILLIARD DE PERSONNES SONT EN SURCHARGE PONDERALE DANS LE MONDE. CE CHIFFRE INQUIÉTANT RÉSULTE EN MAJEURE PARTIE DES GRANDS BOULEVERSEMENTS DE NOS HABITUDES ALIMENTAIRES DE CES 40 DERNIÈRES ANNÉES. LES TYPES D'ALIMENTS CONSOMMÉS, LES NOUVEAUX MODES DE RESTAURATION ET LA PLACE TRÈS SECONDAIRE QUE NOUS ACCORDONS AUX REPAS SONT AUTANT DE FACTEURS AUX CONSÉQUENCES DRAMATIQUES EN MATIÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE. LES SPÉCIALISTES TIRENT LA SONNETTE D'ALARME : HALTE À LA MAL BOUFFE !

« Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger ». Ce dicton au goût suranné pourrait presque prêter à sourire, si les chiffres n'étaient là pour nous rappeler une triste réalité : aujourd'hui encore dans le monde, 850 millions de personnes souffrent de la faim et 5 millions d'enfants meurent chaque année faute d'une alimentation suffisante. À l'autre bout de la chaîne, et c'est bien là tout le paradoxe, 1,7 milliard d'êtres humains présentent une surcharge pondérale (dont 300 millions d'obèses), une maladie frappant désormais



aussi bien les pays les plus riches que les pays en voie de développement. Pour Jean-Marie Pelt, Président de l'Institut Européen d'Ecologie, écrivain, philosophe et docteur en pharmacologie, on a trop longtemps négligé l'importance de la nutrition dans la pratique médicale moderne : "En Occident, et notamment en France, on avait presque fini par oublier qu'il existe un lien étroit entre l'alimentation et la santé. Heureusement, depuis à peu près deux décennies, mais surtout ces dernières années, on a décidé de se pencher avec sérieux sur la question. Et à mes yeux, il était grand temps car l'obésité représente une grave menace pour l'humanité en terme de santé publique."

"QUE TON ALIMENT SOIT TON SEUL MÉDICAMENT"

Au Centre d'examen de santé et de médecine préventive, on fait le même constat : "Les problèmes de surpoids commencent de plus en plus jeune, parfois dès 2 ans" souligne le docteur Seyve. "Aujourd'hui, on considère en France que 10 à 12 % des enfants entre 5 et 12 ans présentent un problème d'obésité. Et ce chiffre est en constante augmentation. Si on n'y prend garde, on risque de rejoindre les Américains". Pour Jean-Marie Pelt, il n'en est pas question un seul instant : "Il faut s'éloigner du modèle alimentaire américain. C'est le contre modèle parfait ! Pour cela, nous devons faire attention à la nourriture que mangent nos enfants. Et c'est pourquoi je me réjouis que tous les Parlementaires français aient voté l'interdiction de vente de friandises dans les collèges et les lycées. Rappelez-vous ce que disait Hippocrate (460 avant JC) : "Que ton aliment soit ton seul médicament". C'est un précepte simple que nous nous devons d'appliquer. Pour ma part, je conseille d'avoir une alimentation moins calorique, en diminuant notamment les sucres rapides et les graisses animales, et en favorisant a

"1,7 milliard d'êtres humains présentent une surcharge pondérale"

contrario les graisses végétales. Enfin, j'invite à consommer plus de fruits et de légumes qui sont non seulement la première source de vitamines et d'oligoéléments, mais qui sont aussi tout à fait indispensables pour débarrasser le corps des toxines qu'il emmagasine."

DE NOUVELLES TENDANCES DE CONSOMMATION

Si s'alimenter est absolument vital, on a constaté de grands changements dans les modes de consommation au cours des 40 dernières années. Ce que confirme Jean-Louis Lambert, économiste et sociologue, considéré par ses pairs comme l'un des dix plus grands spécialistes français en matière de comportements alimentaires : "70 % des produits alimentaires sont aujourd'hui achetés dans les grandes surfaces, ce qui a



Jean-Marie Pelt
Président de l'Institut Européen d'Ecologie

eu pour effet de voir la quasi-disparition de l'autoconsommation symbolisée par les jardins potagers. L'autre grande tendance de fond se caractérise par le transfert de la restauration à domicile vers le hors domicile : aujourd'hui, environ 25 % des dépenses alimentaires se font au restaurant, au fast-food ou dans les cantines d'entreprises. Dernière évolution notable : le temps consacré à la préparation de plats chez soi ne cesse de diminuer (25h par semaine en 1974 contre 22h30 en 1998) au profit de l'achat de plats "prêt à manger" dont les ventes ont été multipliées par 5 au cours des douze dernières années...

"Un effet grignotage qui n'est pas sans risque pour la santé"

Globalement, on peut dire qu'il y a une individualisation des comportements : le repas est moins ritualisé qu'auparavant, les gens consacrant moins de temps à la prise alimentaire ; par contre, ils mangent plus qu'il y a 50 ans. Sans doute, faut-il y voir un



Jean-Louis Lambert
Ecologiste et sociologue

effet grignotage qui n'est pas sans risque pour la santé..."

TROP SOUVENT LA QUANTITÉ AU DÉPEND DE LA QUALITÉ...

D'après les spécialistes, les Français auraient donc tendance à manger plus gras, plus sucré, plus carné... Mais mangent-ils mieux que nos aïeux ? Pour Jean-Marie Pelt, la réponse est sans appel : "La part des dépenses alimentaires représentait 37 % du budget global d'un ménage après la guerre. Aujourd'hui, cela ne représente plus que



15 % alors que dans le même temps le budget loisirs a explosé. Difficile dans ces conditions, avec un budget alimentation aussi restreint, d'acheter des produits de qualité. Pourtant, il est indispensable que nos concitoyens comprennent qu'ils doivent s'orienter vers de bons produits, issus du commerce équitable et de l'agriculture biologique. Cela coûte plus cher, c'est vrai ; mais c'est aussi et surtout leur santé qui est en jeu !" Même avis du côté du Centre d'examen de santé et de médecine préventive où Annie Gouth, diététicienne, sensibilise les consommateurs sur les bienfaits d'une nourriture saine : "Ce n'est que sur le long terme que l'on va découvrir les méfaits d'une mauvaise alimentation : cholestérol, goutte, diabète, hypertension, maladies cardiovasculaires sont des maladies très souvent liées à des déséquilibres alimentaires. Notre rôle est donc de rassurer le public et de lui montrer qu'il n'est pas nécessaire de passer 3 heures dans la cuisine pour faire un bon repas. Par ailleurs, nous l'invitons à lire les étiquettes des produits qu'il achète pour connaître l'origine et la variété des ingrédients. Auriez-vous par exemple l'idée de manger 9 sucres d'affilée suivi d'une cuillère à soupe d'huile ?

"Éduquer les enfants dès le plus jeune âge à une bonne alimentation"

"PARTAGER LE REPAS..."

"Bien manger doit redevenir un plaisir quotidien synonyme de convivialité"

Non, bien sûr ! Et pourtant, c'est en moyenne ce que contient une barre chocolatée... Vous comprenez mieux maintenant pourquoi il est nécessaire que les parents éduquent leurs enfants dès le plus jeune âge à une bonne alimentation."

S'il semble parfois difficile de vouloir changer les habitudes alimentaires, il semble encore plus compliqué de lutter contre l'individualisme ambiant qui transforme peu à peu le repas comme un simple moment de consommation. Pour Jean-Marie Pelt, l'alimentation doit pourtant redevenir un sujet central, inscrit au cœur de la cellule familiale : "Il ne faut pas oublier que la symbolique du repas, c'est la communion ; cela doit donc être un moment fort de partage, de dialogue, où les générations se parlent, s'écoutent... Je ne pense vraiment pas que la culture américaine où chacun se fait à manger dans son coin, soit une bonne chose pour nous. Nous devons pour notre part réapprendre à tisser des liens et l'alimen-

tation peut nous aider à y parvenir." Quand on sait qu'en moyenne un Français sur deux mange le soir devant sa télévision, il reste encore un grand chemin à parcourir... Ce sont donc avant tout de mauvaises habitudes qui peuvent conduire à une alimentation néfaste pour l'organisme. Ce sont elles qu'il faut combattre car comme le dit la formule : notre ennemi est avant tout dans nos assiettes ! Bien manger doit redevenir un plaisir quotidien synonyme de convivialité. Cela passe par une revalorisation des aliments les plus sains qui sont parfois aussi les plus simples.

1- Varier au maximum ses repas et manger de tout. Le corps a besoin de chaque groupe d'aliments.

2- Manger lentement et mâcher correctement. Il faut prendre son temps, s'asseoir et éviter de regarder la télévision. Le repas est un moment de détente et non de stress. Pour bien faire, il faut consacrer a minima 20 minutes au petit-déjeuner, 30 minutes au déjeuner et 30 minutes au dîner.

3- Idéalement, il faut consommer quotidiennement : 5 fruits et légumes différents ; 3 produits laitiers ; une viande, un poisson ou un œuf ; des féculents en quantité raisonnable à chaque repas ; et boire beaucoup d'eau (1,5 litre d'eau).

4- Privilégier les graisses végétales (huile d'olive, de colza...) aux graisses animales.

5- Consommer au moins deux fois par semaine du poisson.

6- Ne pas se resservir une deuxième fois...

7- Faire de l'exercice physique : au minimum 30 minutes de marche rapide quotidiennement.



Informations pratiques

- Des sites Internet pour en savoir plus : www.inpes.fr www.lemangeur-ocha.com
- "La santé vient en mangeant et en bougeant". Guide disponible gratuitement à l'Espace prévention de la CPAM, 3 place du Roi Georges à Metz.
- Centre d'examen de santé et de médecine préventive : 3 place de la Bibliothèque 57000 Metz Tél : 03 87 31 31 31

Les règles d'or d'une bonne alimentation



Annie Gouth, diététicienne

La Lorraine est aujourd'hui, après le Nord et Paris, la 3^{ème} région française qui compte le plus de personnes en surpoids. Raison de plus pour suivre à la lettre les conseils d'Annie Gouth, diététicienne au Centre d'examen de santé et de médecine préventive :

1- Varier au maximum ses repas et manger de tout. Le corps a besoin de chaque groupe d'aliments.

2- Manger lentement et mâcher correctement. Il faut prendre son temps, s'asseoir et éviter de regarder la télévision. Le repas est un moment de détente et non de stress. Pour bien faire, il faut consacrer a minima 20 minutes au petit-déjeuner, 30 minutes au déjeuner et 30 minutes au dîner.

3- Idéalement, il faut consommer quotidiennement : 5 fruits et légumes différents ; 3 produits laitiers ; une viande, un poisson ou un œuf ; des féculents en quantité raisonnable à chaque repas ; et boire beaucoup d'eau (1,5 litre d'eau).

4- Privilégier les graisses végétales (huile d'olive, de colza...) aux graisses animales.

5- Consommer au moins deux fois par semaine du poisson.

6- Ne pas se resservir une deuxième fois...

7- Faire de l'exercice physique : au minimum 30 minutes de marche rapide quotidiennement.



Alimentation du jeune enfant sous haute surveillance

DEPUIS SA RÉNOVATION COMPLÈTE EN L'AN 2000, LA CUISINE CENTRALE DU BON PASTEUR A CONFECTIONNÉ ENVIRON 2 MILLIONS DE REPAS SERVIS PAR LIAISON FROIDE DANS LES ÉCOLES PRIMAIRES ET LES MULTI-ACCUEILS DE LA VILLE. UN SYSTÈME PERFORMANT OÙ QUALITÉ ET TRAÇABILITÉ DES ALIMENTS SONT AU CŒUR DES PRÉOCCUPATIONS.

Cela ressemble ni plus ni moins à un laboratoire. Et pourtant, nous sommes bel et bien dans une cuisine. Celle du Bon Pasteur dont le budget s'élève à 840 000 euros ! Cinq ans après sa rénovation et 2 millions de repas confectionnés, l'outil est toujours aussi performant : "L'investissement consenti nous permet d'être toujours en phase avec la réglementation qui est aujourd'hui draconienne" explique Jean-Marie Krommenacker, responsable des lieux. "Nous sommes particulièrement vigilants sur tout ce qui touche à l'hygiène et nous disposons de quatre chambres froides pour pouvoir stocker de manière séparée quatre



Cuisine centrale

grandes familles d'aliments : les viandes, les fruits, les légumes, les laitages." Pour réaliser quotidiennement 2 500 repas (dont 350 pour les multi-accueils), l'équipe est composée d'une quinzaine de personnes dont 10 rien qu'en cuisine. Si le travail de préparation des menus se fait dans les règles de l'art, le contrôle en amont et en aval est tout aussi draconien, comme le souligne le chef de cuisine : "Concernant

QUAND LES ENFANTS CUISINENT...

Comment inciter les enfants à s'intéresser à l'alimentation ? Depuis 10 ans déjà, la question ne se pose plus aux Buissonnets. Dans ce multi-accueil du quartier Sainte-Thérèse, Christine Boué, la directrice, a mis en place avec joie une activité cuisine dans un espace spécialement adapté aux tout-petits : "Dès 2 ans, nous leur apprenons une fois par semaine à découvrir les différents ingrédients qui entrent dans la composition d'un gâteau, d'une soupe ou d'une pizza... Ensuite, nous passons à la phase pratique, à la réalisation de la recette, avant de finir par passer à table et de goûter les délicieux mets préparés. Et je peux vous dire que les enfants sont fiers du résultat..." Même avis à l'Espace Rencontres "Le Château" où la directrice Véronique Jeandin monte elle aussi un atelier cuisine : "Tout ce qui a trait à l'alimentation doit être un moment de plaisir, de partage, de convivialité. En plus de préparer des plats avec les enfants, nous organisons chaque mois un goûter thématique et, chaque trimestre, nous proposons une activité d'éveil sensoriel autour d'un panier de fruits et de légumes de saison. C'est intéressant de faire découvrir de nouvelles saveurs et d'aborder la diététique de façon ludique."



UNE TRAÇABILITÉ PERMANENTE

Une fois la cuisson des aliments terminée, ces derniers sont refroidis, puis conditionnés dans des barquettes filmées sur lesquelles sont stipulés le jour de fabrication, la date de péremption, le mode de réchauffage et le numéro d'agrément du service vétérinaire. Le tout est ensuite placé en chambre froide, avant livraison le lendemain aux écoles et dans les crèches en camions réfrigérés. Si la sécurité alimentaire reste l'une des préoccupations majeures, les notions de goût ne sont pas négligées pour autant : "Nous avons la chance de disposer d'une diététicienne qui est non seulement là pour élaborer les menus, mais aussi pour vérifier que tout se passe bien dans les crèches" reconnaît Jean-Marie Krommenacker. "D'ailleurs, rien n'est laissé au hasard puisqu'une commission se réunit toutes les six semaines pour valider les futurs menus qui seront servis aux enfants." Un droit de

"Nous proposons des aliments nature, non assaisonnés, et cuits à la vapeur

regard qui remplit d'aise Régine Boitelet, Directrice du multi-accueil Les Jardinets au Sablon : "Il est normal que nous soyons consultées sur

l'alimentation que nous servons aux enfants. De par notre formation de puéricultrice, nous avons de solides connaissances sur le sujet. Chaque jour, nous proposons un repas adapté en fonction de l'âge des enfants. Par exemple, pour les enfants de 6 à 18 mois, des aliments nature, non assaisonnés, et cuits à la vapeur. Et si l'enfant présente une allergie alimentaire, nous proposons à la famille, la mise en place d'un projet d'accueil individualisé, qui nous permet d'apporter des solutions au cas par cas. Ensuite, et au fur et à mesure que l'enfant va grandir, nous allons progressivement lui faire découvrir de nouveaux mets, de nouvelles saveurs. Enfin, à partir de 3 ans, nous apprenons aux enfants à se servir eux-mêmes grâce à la



Self du multi-accueil "Les Jardinets"

présence d'un self-service : ils ont ainsi le choix entre deux entrées et deux desserts, ce qui les oblige à faire des choix alimentaires et favorise leur autonomie."

UNE FORMATION POUR LES ASSISTANTES MATERNELLES

Si les repas servis en multi-accueil sont l'objet de toutes les attentions (voir l'encadré ci-dessous), le CCAS a décidé de soutenir aussi la centaine d'assistantes maternelles salariées des Services d'Accueil Familial qui sont amenées à cuisiner chaque jour pour les enfants qu'elles accueillent. Ces dernières ont bénéficié en 2003 d'une journée d'étude consacrée à l'alimentation du jeune enfant, avant de se voir proposer une formation continue sur 2 ans. "Nous insistons beaucoup sur l'importance de l'équilibre alimentaire" rappelle Geneviève Bertrand, directrice des Services d'Accueil Familial. "Les assistantes maternelles qui le désirent vont ainsi pouvoir suivre un stage de 5 jours, avec des cours dispensés par des professionnels de santé et des diététiciennes. Il faut savoir qu'un enfant se construit chaque jour, grâce notamment à l'alimen-



tation. C'est pourquoi, il faut le sensibiliser dès son plus jeune âge au plaisir de la table, l'inviter à participer à la préparation des repas, lui expliquer ce que signifie bien manger, c'est-à-dire de façon équilibrée. Tout cela est essentiel pour son avenir."

Informations pratiques

Direction de la Famille et de la Petite Enfance
Coordination des modes d'accueil et inscription des enfants
22 A rue du Wad-Billy - quartier Outre-Seille
57000 Metz
Tél. : 03 87 35 58 00

Sites Internet utiles :
www.inpes.sante.fr www.123boutchou.com

3 questions à Irène Bachorz



DEPUIS LA RÉCEPTION DES DENRÉES ALIMENTAIRES À LA CUISINE CENTRALE DU BON PASTEUR JUSQU'À LEUR ARRIVÉE DANS L'ASSIETTE DES ENFANTS, TOUT EST MIS EN ŒUVRE POUR RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID. EXPLICATIONS EN COMPAGNIE D'IRÈNE BACHORZ, CUISINIÈRE AU MULTI-ACCUEIL LES JARDINETTS.

INTER ACTION : Quel est aujourd'hui le rôle d'une cuisinière dans un multi-accueil ?

IRÈNE BACHORZ : Notre mission principale consiste à surveiller la qualité des aliments et à veiller à ce que tout se déroule dans le respect des règles d'hygiène les plus strictes. Bien que la nourriture nous parvienne dans des camions réfrigérés, nous contrôlons néanmoins la température des plats avant de les stocker dans nos réfrigérateurs. Ensuite, au moment du déjeuner, il y a une remise en température des aliments qui doivent atteindre 64°C pour éviter le développement de bactéries.

INTER ACTION : Tous les enfants ont-ils le même menu ?

IRÈNE BACHORZ : Les bébés, de 6 à 18 mois, bénéficient d'un repas spécifique avec des aliments uniquement cuisinés à la vapeur, et non assaisonnés. Pour ces derniers, je réchauffe les aliments, je les mixe, les maintiens à température, et ce dans les mêmes conditions de sécurité alimentaire que pour les autres plats. Il est quand même important de noter que nous conservons durant une semaine des échantillons de tout ce qui est servi au cours d'un repas : c'est une mesure nécessaire en cas d'intoxication alimentaire.

INTER ACTION : Avez-vous encore le temps de cuisiner ?

IRÈNE BACHORZ : Plus vraiment car nous laissons cela aux professionnels de la cuisine centrale du Bon Pasteur. Néanmoins, pour certains événements particuliers (Noël, Pâques, anniversaires...) je prépare des gâteaux, des brioches, des sablés, des mousses... Mais c'est relativement rare car nous préférons concentrer nos efforts sur la sécurité alimentaire.



Quand la sous-nutrition guette les seniors...

Seniors

Parmi les seniors, un homme sur trois et une femme sur deux en France seraient sous-alimentés. Un phénomène inquiétant pour les médecins qui rappellent le rôle essentiel de la nourriture pour garder une bonne santé.

Contrairement à certaines idées reçues, c'est rarement l'obésité qui guette les personnes âgées, mais bien la malnutrition, ou plus grave encore la sous-nutrition ! Médecin généraliste aujourd'hui à la retraite, Gérard Léonard a exercé durant 33 ans et connaît bien les us et coutumes de nos concitoyens.

L'équilibre alimentaire chez la personne âgée est à ses yeux primordial : "Quand arrive l'âge de la retraite, les gens imaginent qu'ils vont

"Un adulte en activité a besoin de 3 000 calories/jour"

devoir nettement moins manger car ils ne fourniront plus d'efforts. Mais c'est en partie faux et les chiffres le prouvent : on considère qu'un adulte en activité a besoin de 3 000 calories par jour et qu'un retraité valide devrait consommer pour sa part environ 2 000 à 2 500 calories par jour. La différence n'est pas si grande que cela ; il

est donc tout à fait essentiel que les retraités continuent à bien manger. Je leur recommande de faire 4 repas par jour (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) afin de mieux répartir les apports en calories tout au long de la journée. Enfin, il est absolument nécessaire que les personnes âgées s'imposent de boire 1,5 litre d'eau par jour, quelle que soit la période de l'année, hiver comme été."

LES CONSÉQUENCES D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION

Si les régimes sont légion parmi les jeunes et les adultes afin de prévenir l'obésité ou de répondre aux diktats de la mode, tous les spécialistes s'accordent à rappeler le danger qu'ils présentent pour les seniors. À l'exception du régime contrôlé en sel quand il existe des risques cardiaques, les gériâtres n'hésitent plus à vanter les avantages d'un léger embonpoint quand sonne l'heure de la retraite. Car pour le docteur Léonard, les

conséquences d'une sous-alimentation peuvent être graves : "Avec l'âge, on a déjà tendance naturellement à perdre de la masse musculaire et aussi à faire de l'ostéoporose. Si l'on ne se nourrit pas bien, cette fonte musculaire va s'accroître avec les conséquences que l'on connaît bien aujourd'hui : une moins bonne défense immunitaire contre les infections, la tendance à la décalcification, le tassement des vertèbres, des fractures spontanées, une plus grande fatigue, un début d'anorexie, et

L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL DES SENIORS

D'après le programme national nutrition santé, les seniors devraient idéalement consommer quotidiennement : 4 produits laitiers - de la viande, du poisson, œuf ou jambon - du pain à chaque repas - un plat de féculents - 5 fruits et légumes - des corps gras variés - 1,5 litre d'eau.

globalement une perte de dynamisme... Il faut donc à tout prix lutter contre cela et inciter les personnes âgées à avoir une alimentation équilibrée et variée : au moins un plat de viande, poisson ou œuf chaque jour apportera les protéines nécessaires au maintien de la masse musculaire. Ce doit être une priorité. Notre corps est finalement comme une chaudière et il a besoin de carburant pour bien fonctionner. Dans notre cas, ce sont les aliments et les protéines qu'ils transportent qui vont jouer ce rôle..."

RETROUVER L'APPÉTIT, UNE ABSOLUE NéCESSITÉ

D'après une étude révélée par le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelle (CERIN), un homme sur trois et une femme sur deux âgés de 75 ans ou plus consomment moins de 1 600 calories par jour. Pour le docteur Léonard, les causes d'une telle dénutrition sont multiples : "On s'est aperçu que les seniors, passé un certain âge, avaient tendance à devenir négligents avec l'alimentation : le veuvage, la solitude, la maladie, les problèmes dentaires, la perte de goût, la prise de médicaments, mais aussi des difficultés financières..., tout cela contribue en quelque sorte à réduire l'appétit, à simplifier les repas, voire à les supprimer dans les cas les plus extrêmes." Quelles

solutions faut-il alors adopter pour aider les personnes âgées à mieux se nourrir et éviter que le plaisir de la table disparaisse peu à peu ? "Il n'y a pas de remède miracle" souligne le docteur Léonard. "Par contre, je crois que la convivialité, l'amour, l'amitié ont un grand rôle à jouer. Manger seul, ce n'est jamais très gai. Il faut donc réapprendre à sortir, à aller manger dans des foyers ou des clubs du 3^{ème} âge. On



Service de portage de repas à domicile

peut aussi encourager les seniors à s'inviter les uns les autres : cela oblige ainsi à faire des courses, à cuisiner, et finalement peu à peu à retrouver l'appétit et le moral. Les personnes âgées doivent comprendre que bien manger est tout à fait indispensable pour rester en bonne santé et plein d'énergie."

Informations pratiques

Service des Retraités et des Personnes Agées
22/24 rue Wad-Billy
Tél : 03 87 75 98 32
Pour en savoir plus :
www.cerin.org www.doctissimo.fr www.e-sante.fr

LES FAUSSES BONNES IDÉES À COMBATTRE !

Pour les lecteurs d'Inter Action, le docteur Léonard tord le cou à de fausses bonnes idées encore largement répandues dans la population âgée.

LA VIANDE EST RÉSERVÉE AUX JEUNES **FAUX !**

"Le corps réclame des protéines à tout âge dont 50 % doivent provenir d'origine animale : viande, poisson, œuf, lait, fromage... Il est donc nécessaire que les personnes âgées mangent de la viande au minimum une fois par jour."

LES ŒUFS FONT MAL AU FOIE **FAUX !**

"Il n'existe que de très rares contre-indications de consommation d'œufs chez les seniors. L'œuf est un aliment peu cher qui apporte des protéines : on peut en manger sans problème tous les jours (1 à 2 œufs)."



LES GRAISSES DOIVENT ÊTRE INTERDITES **FAUX !**

"Sauf prescription médicale impérieuse, on s'est aperçu qu'il n'était plus nécessaire de faire de régime hypocalorique passé 70 ans. Les graisses donnent du goût aux aliments et donnent envie de manger. Les seniors ne doivent donc plus culpabiliser parce qu'ils mangent des plats en sauce ou des tartines beurrées. Par ailleurs, il ne faut pas hésiter à consommer des graisses d'origine végétale, comme l'huile de tournesol ou de soja. Les graisses sont un peu le carburant du corps..."

LE SEL EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ **FAUX !**

"Mis à part les gens souffrant d'hypertension artérielle, il ne faut surtout pas supprimer le sel de l'alimentation. Cela donne du goût aux mets et permet de retrouver plus facilement l'appétit."

La carte repas du CCAS

Le CCAS de METZ délivre pour les repas fournis par l'Association Mosellane du Troisième Age des cartes permettant d'ajuster le prix du repas aux ressources de la personne âgée. Cette carte vaut pour les repas livrés en portage à domicile, ceux pris dans l'un des trois foyers gérés par l'Association Mosellane du Troisième Age ou dans les résidences Désiremont et Grandmaison, gérées par le CCAS.



Les bénéficiaires : La carte est délivrée à toute personne messine de plus de 60 ans n'exerçant plus d'activité salariée. Elle peut aussi être attribuée aux personnes de moins de 60 ans reconnues handicapées à 80 %.

Tarification : Il existe six tarifs correspondant chacun à un niveau de ressources. Le tarif le plus bas (tarif A) est attribué aux personnes qui ont des ressources inférieures ou égales au plafond de ressources défini chaque année pour l'aide sociale légale. Le tarif maximum pour les messins est attribué aux personnes dont les ressources sont supérieures à 75 % du plafond du tarif de base.

Durée de validité de la carte : La carte est délivrée pour 3 ans (sauf pour le tarif A : 2 ans). Cependant, en cas de variation de ressources la situation peut être revue.

Dossier à établir : Il convient de fournir : une photo et une pièce d'identité, les justificatifs des pensions principales et complémentaires ou les relevés bancaires sur lesquels figurent les versements, l'avis d'imposition ou de non imposition.

Conditions de ressources : Pour certaines personnes, l'établissement d'un dossier d'aide sociale légale est nécessaire. Toutes les ressources sont prises en compte y compris la pension de veuve de guerre et les revenus immobiliers et de capitaux mobiliers. Sont exclues la retraite du combattant et les pensions attachées aux distinctions honorifiques.

Les foyers restaurants

En centre ville :
Hôtel de Gournay - 9 rue du Grand Cerf
57000 METZ - Tél. : 03 87 75 11 48

Quartier Sablon :
Résidence Vandermoot - 14 rue Vandermoot
57000 METZ - Tél. : 03 87 65 30 69

Quartier METZ-Nord :
Résidence Soleil - 95 rue Pierre et Marie Curie
57050 METZ - Tél. : 03 87 30 41 89

Le portage de repas à domicile

Association Mosellane du Troisième Age
Hôte de Gournay - 9 rue du Grand Cerf
57000 METZ - Tél. : 03 87 75 11 48

La carte repas

CCAS - 22-24 rue du Wad Billy - 57000 METZ
Tél. : 03 87 35 57 88

L'équilibre alimentaire maintenu malgré la précarité



QUAND LES DIFFICULTÉS S'ACCUMULENT ET QUE LA PRÉCARITÉ MENACE, LE BIEN MANGER NE DEVIENT PLUS UNE PRIORITÉ POUR DE NOMBREUSES PERSONNES. HEUREUSEMENT, SUR LE TERRAIN, ASSOCIATIONS ET INSTITUTIONS SE BATTENT POUR AIDER LES PLUS DÉMUNIS À CONSERVER UN CERTAIN ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, INDISPENSABLE À UNE BONNE SANTÉ.

On estime aujourd'hui en France que le budget alimentaire d'une personne seule devrait se situer aux alentours de 5 euros par jour, soit 150 euros par mois. Quand on fait partie des ménages les plus modestes et qu'on arrive tant bien que mal à disposer d'un tel budget, il n'est pas toujours facile de savoir le gérer et d'être en mesure de préparer des menus préservant une alimentation saine et variée. C'est ce que constate au quotidien Valérie Perrotte, conseillère en économie sociale et familiale au CCAS de Metz : "On s'est aperçu que les personnes en situation précaire ne se préoccupent pas forcément de leur alimentation, ce qui prouve bien que ce n'est pas une priorité pour ces dernières. La création de divers dispositifs d'aide alimentaire d'urgence et la présence de nombreuses associations sur le terrain font qu'aujourd'hui, heureusement, on ne meurt plus de faim dans notre pays. Par contre, on s'est aperçu que ces publics étaient plus sujets que les autres à s'alimenter de manière incorrecte. Notre rôle ne se limite donc plus aujourd'hui à aider les familles à gérer leur budget ou à obtenir des bons alimentaires, mais de plus en plus à les conseiller sur la manière de faire les courses, acheter tel ou tel produit ou la meilleure façon de cuisiner."

25 € POUR QUATRE ET PAR SEMAINE...

Au rayon trucs et astuces pour cuisiner bien et pas cher, Viviane et Patrick sont presque incollables. "Quand on vit à quatre et avec seulement 25 euros par semaine à dépenser

Rest'Art : des métiers de bouche pour se réinsérer



situation de pauvreté et de précarité" explique Yves Poinignon, Directeur de l'espace insertion au CMSEA. "Au sein de cet atelier, et durant 6 mois, elles vont ainsi se retrouver en situation presque réelle d'emploi. Par contre, il faut savoir que notre ambition n'est pas de les former à devenir de

Pas d'enseigne lumineuse tapageuse, ni de menu aguichant... Installé rue du Wad-Billy depuis près d'une quinzaine d'années, le Rest'Art est un restaurant un peu particulier dont les habitués (une trentaine de clients chaque jour) rechignent souvent à vous donner l'adresse de peur de voir le lieu complet tous les midis. Il faut dire qu'on y mange bien et qu'un menu à moins de 10 euros, cela ne court pas les rues. Mais ce qui fait surtout l'originalité du Rest'Art, c'est qu'il emploie des hommes et des femmes qui cherchent avant tout à se réinsérer par le travail. "Nous avons en permanence 9 personnes qui cumulent de graves difficultés sociales comme la toxicomanie ou la délinquance et sont toutes en

véritables commis de cuisine ou des serveurs, mais bien plus de leur redonner le goût et l'envie du travail. D'ailleurs, 60 % de ceux qui passent chez nous ne travailleront pas ensuite dans la restauration. L'important pour nos stagiaires, c'est de réapprendre à vivre avec les autres, à respecter les horaires de travail et les consignes des éducateurs..." Une façon de renouer le lien social comme le résume à sa manière Gabrielle, éducatrice au Rest'Art : "Pour moi, quand un de nos stagiaires arrive le matin avec le sourire aux lèvres et qu'il discute avec ses camarades, c'est déjà presque gagné !"

Rest'Art - 26 rue du Wad-Billy - Metz
Tél : 03 87 36 41 82

dans des achats alimentaires, je peux vous dire qu'on apprend très vite à faire la chasse aux promos" raconte Patrick. Perte d'emploi, maladie..., ce couple a connu la spirale infernale et commence seulement à voir le bout du tunnel après quatre mois de galère : "Quand on dispose d'un budget aussi réduit, il faut vraiment tout calculer" complète Viviane. "Ailes et cuisses de poulet, pâtes et pommes de terre, nous avons dû apprendre à composer avec les aliments les moins chers. J'ai aussi souvent fait en sorte d'arranger les restes et je n'ai jamais hésité à ressortir de vieilles recettes comme celle du pain perdu. Enfin, on a reçu un sacré coup de main du CCAS, du Secours Catholique, des Restos du Cœur, et surtout de Benjamin,





sont quasi-absents des distributions car malheureusement les associations ne sont pas en mesure aujourd'hui d'investir financièrement dans des chambres froides."

ACCUEIL D'URGENCE ET REPAS CHAUD

Si le soutien aux familles en situation de précarité est important, les associations mettent également les bouchées doubles, notamment en hiver, pour venir en aide aux plus démunis comme les SDF. Du côté de l'accueil Jean Rodhain, on réalise et on sert chaque jour en moyenne 20 petits déjeuners, 60 repas le midi et plus d'une quarantaine le soir. Un rythme difficile à tenir, même avec l'aide précieuse de 55 bénévoles, comme l'explique Sergio Monteiro Tiago, responsable des lieux : "Je dois avouer que nous sommes parfois un peu débordés. Faute de moyens financiers et de bénévoles, notamment des cuisiniers, nous sommes obligés de fermer notre établissement le week-end et le mercredi

"Apprendre à respecter les équilibres alimentaires"

notre assistant social qui nous a soutenus dans toutes nos démarches." Pour Anouchka Chabeau, responsable du pôle social à la DDASS de la Moselle, Viviane et Patrick sont loin d'être un cas isolé : "C'est bien parce qu'il existe une forte population de personnes vivant en situation de précarité en Moselle que nous avons décidé, dans le cadre du programme national nutrition santé, de soutenir les associations qui oeuvrent en faveur de l'aide alimentaire. Concrètement, nous avons organisé une formation à

destination des bénévoles pour leur apprendre à respecter les équilibres alimentaires, mais aussi pour les aider à mieux comprendre les besoins nutritionnels des personnes en détresse comme les SDF." Malgré l'engagement de nombreux volontaires, certains écueils subsistent, notamment dans la distribution des produits frais : "C'est vrai, il n'est pas toujours facile de pouvoir respecter les équilibres alimentaires" admet Anouchka Chabeau. "Les produits frais, comme le poisson, les fruits ou les légumes,



soir. Malgré tout cela, nous continuons à confectionner pour les SDF des repas traditionnels, à base de produits frais. C'est un peu une cuisine comme à la maison, ce qui crée un climat convivial et chaleureux recherché par nos "clients" en manque de famille." Si pour sa part l'accueil du Pont des Grilles est plus connu pour son hébergement d'urgence (43 lits réservés aux hommes seuls de plus de 25 ans vivant des situations de grande précarité), l'association assure néanmoins chaque jour plus d'une centaine de repas midi et soir, dont une bonne partie cofinancée par le CCAS.

Jusqu'à présent, ces repas ne pouvaient être servis qu'à des horaires très précis afin de respecter les règles strictes sanitaires. Avec la mise en place récente d'un système de liaison froide, il sera dorénavant possible de

servir un repas chaud le soir, quelle que soit l'heure d'arrivée du SDF. Pour Gérard Bazi, Directeur, offrir le couvert ne suffit pourtant pas, il faut aussi veiller à l'accompagnement social : "Nous disposons de 5 travailleurs

sociaux qui sont là pour écouter les SDF, les aider à recoller les morceaux, à rechercher un emploi, un logement, la famille... C'est une de nos missions premières que d'aider les gens à se reconstruire." Et un bon repas chaud est assurément un plus pour nouer le premier contact...



L'accueil au Pont des Grilles

Informations pratiques

Accueil du Pont des Grilles - 1 avenue de Blida
Tél : **03 87 30 51 33**

DDASS - 27 place Saint-Thiebault - 57000 Metz
Tél : **03 87 37 56 00**

Secours Catholique - Accueil Jean Rodhain
9 rue de la Glacière - 57000 Metz
Tél : **03 87 36 49 16**

Les Restos du Coeur - 1 bis rue de l'Aérogare
57685 Augny
Tél : **03 87 38 48 49**

Le 115, numéro d'appel gratuit, ouvert 24h/24

Petits déjeuners interculturels : l'équilibre alimentaire dès le plus jeune âge



Petit déjeuner à l'école maternelle du Chemin de la Moselle

Sylvie Mérand, Directrice de l'Espace Rencontres "Le Château", n'en revient toujours pas : "Quand on a lancé notre première étude pour connaître les habitudes alimentaires des habitants de la route de Thionville, on s'est notamment aperçu que les enfants transportaient de drôles de goûters dans leur cartable : des chips, de la saucisse, des tas

de friandises, du coca... On s'est aussi rendu compte qu'ils étaient nombreux à venir à l'école le ventre vide. On a donc décidé de mener des actions centrées sur la nutrition afin de sensibiliser les mamans n'ayant que très rarement reçu une éducation dans ce domaine." Trois ans après le lancement de l'opération, les résultats sont plus qu'encourageants pour Sylvie Mérand, qui a fait du

soutien à la parentalité son cheval de bataille : "Avec l'école maternelle du Chemin de la Moselle, nous organisons par exemple une fois par trimestre un petit déjeuner interculturel qui réunit une centaine de personnes. Outre l'apprentissage de l'équilibre alimentaire, ces petits déjeuners sont aussi l'occasion pour tous les participants de découvrir d'autres cultures, d'apprendre à mieux se connaître, d'échanger des recettes... Enfin, avec les enseignants de l'école maternelle Les Papillons, nous avons décidé d'inviter les parents à venir cuisiner avec les enfants. Cette action est enrichissante à plus d'un titre : elle favorise les échanges entre les parents et les enfants, elle permet la découverte de mets de tous les pays du monde et familiarise l'enfant dès son plus jeune âge à l'importance d'une bonne alimentation pour la santé." Une approche ludique et pédagogique de plus en plus plébiscitée.

Informations pratiques

Espace Rencontres "Le Château"
76 route de Thionville - 57050 Metz
Tél : **03 87 18 57 28**

LES RÈGLES D'OR DE L'ACHAT INTELLIGENT

Comment acheter des produits alimentaires quand on n'a plus le sou ?
Quelques trucs et astuces pour dépenser moins...

- > Préparer sa liste avant de partir en courses.
- > Faire ses courses le ventre plein.
- > Faire ses courses sans les enfants.
- > Acheter des fruits et légumes de saison.
- > Vérifier les prix au kilo pour faire une meilleure comparaison.
- > Dans les rayons, les produits à hauteur d'yeux sont souvent les plus chers.
- > Éviter d'acheter des plats cuisinés tout prêts.
- > Se méfier des prétendues "promotions".



Ces enfants d'Asie du Sud ont survécu au plus terrible des raz de marée.

La phase de première urgence est quasiment terminée. Les dons à venir doivent maintenant permettre de concentrer les efforts sur la phase de reconstruction.

Plus vulnérables que les adultes, les enfants sont les premières victimes des catastrophes naturelles et des conflits. Leur prise en charge et leur protection impliquent une action dans la durée.

L'urgence dépasse le cadre immédiat et s'inscrit nécessairement dans une période de 18 mois à plusieurs années.

**Pour aider les enfants d'Asie du Sud,
faites un don à l'Unicef**

Faites vos dons : "retour à l'école-asie"

BNP PARIS MONTPARNASSE

Code banque : 30004 - Code guichet 00274

Numéro de compte : 00010684472 - Clé RIB 58

Pour chaque enfant
Santé, Éducation, Égalité, Protection
FAISONS AVANCER L'HUMANITÉ

www.unicef.fr

