

# NUTRITION

En raison de leur situation de précarité et d'exclusion, de nombreux migrants/étrangers sont confrontés à des difficultés d'alimentation. Au centre de santé du Comede en 2013, une personne sur quatre n'avait pu manger à sa faim ou s'était privée de repas pour des raisons financières dans les jours précédant la consultation. Or l'alimentation joue un rôle important dans le fonctionnement de l'organisme, elle influe par exemple sur les activités cardiaque, respiratoire, digestive et sur le maintien de la température. Les aliments fournissent à l'organisme les nutriments essentiels.

## LES BESOINS ALIMENTAIRES

- **Les protéines** représentent 15 % de la masse corporelle totale. Elles assurent plusieurs fonctions : protéines de structure, protéines de la motricité et protéines régulatrices. Il en existe deux sources :
  - les protéines animales : viande, poisson, produits laitiers ;
  - les protéines végétales : céréales (blé, riz, maïs, seigle...), légumineuses (lentilles, haricots blancs, petits pois, pois chiches, fèves...), oléagineux (arachide, noix, amandes...), tubercules et racines (pommes de terre, betteraves, carottes...).
- **Les glucides** ont principalement un rôle énergétique (50 à 55 % des apports énergétiques). Les glucides complexes se trouvent dans les féculents (pain, riz, pommes de terre...), et les glucides simples dans les fruits, les légumes, le lait.
- **Les lipides** (graisses) ont différents rôles : énergétique, de structure (membrane cellulaire), vecteurs des vitamines liposolubles (A, D, E, K) et précurseurs de molécules indispensables à l'organisme (hormones stéroïdes, prostaglandines...). Ils se trouvent dans l'huile végétale, le beurre, la crème fraîche, la charcuterie, la viande (côte,

entrecôte), les fromages gras, les biscuits, les pâtisseries, les viennoiseries, etc.

• **Les micronutriments.** Ce terme générique regroupe :

- **les vitamines** : vitamines hydrosolubles (dans les aliments riches en eau, vitamines B et C) et vitamines liposolubles (dans les aliments riches en graisses, vitamines A, D, E, K);
- **les minéraux** : représentés par le calcium, le phosphore (nécessaires au tissu osseux), le sodium (essentiel dans les échanges cellulaires), le fer (présent dans les globules rouges et permettant le transport de l'oxygène), le magnésium et le potassium;
- **les oligoéléments** : le cuivre, le zinc, le fluor, l'iode, le manganèse et le sélénium.

• **Les fibres.** De différents types (fibres solubles et insolubles), elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'intestin. Elles sont présentes dans les céréales (blé, son), le riz (complet, blanc), les flocons d'avoine, les légumineuses (haricots blancs, pois chiches, lentilles, petits pois), les légumes (carottes, pommes de terre, chou vert, laitue, tomates) et les fruits (amandes, noix, bananes, poires, fraises, pommes).

• **L'eau est indispensable pour la digestion et dans les échanges cellulaires.** C'est le principal constituant du corps humain (60 % à l'âge adulte).

## LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION-SANTÉ

• **Le Programme national nutrition santé (PNNS)**, initié en 2001, a été prolongé en 2011 selon les objectifs fixés par le Haut conseil de santé publique (HCSP). L'objectif général de ce programme est l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur la nutrition, qui en constitue un déterminant important, et la réduction des inégalités sociales dans ce domaine. Les objectifs du PNNS sont regroupés selon quatre axes :

- **Axe 1 - Réduire l'obésité et le surpoids dans la population :**
  - stabiliser la prévalence de l'obésité et réduire le surpoids chez l'adulte;
  - diminuer la prévalence de l'obésité et du surpoids chez l'enfant et l'adolescent.



• **Axe 2 - Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges :**

augmenter l'activité physique chez l'adulte;  
augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez l'enfant et l'adolescent.

• **Axe 3 - Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment parmi les populations à risque :**

augmenter la consommation de fruits et légumes;  
réduire la consommation de sel;  
améliorer la répartition des macronutriments dans les apports énergétiques sans alcool (AESA);  
augmenter les apports en calcium dans les groupes à risque;  
lutter contre la carence en fer chez les femmes en situation de pauvreté;  
améliorer le statut en folates des femmes en âge de procréer;  
promouvoir l'allaitement maternel.

• **Axe 4 - Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles** (dénutrition, troubles du comportement alimentaire).

**Le PNNS propose 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire**

1. Les fruits et légumes : au moins 5 par jour
2. Les produits laitiers : 3 par jour (3 à 4 pour les adultes âgés de + de 55 ans)
3. Les féculents à chaque repas et selon l'appétit
4. Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour
5. Matières grasses : à limiter et matières grasses végétales à privilégier
6. Produits sucrés : à limiter
7. Sel : à limiter
8. . Boissons : eau à volonté, boissons sucrées à limiter et alcool limité à 2 verres/j pour les femmes et 3/j pour les hommes

**et 1 repère consacré à l'activité physique :**

au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour pour les adultes (au moins 1 heure pour les enfants et les adolescents)



## DIFFICULTÉS ET RECOMMANDATIONS POUR LES MIGRANTS/ ÉTRANGERS EN SITUATION PRÉCAIRE

• **Manger est à la fois une nécessité vitale, un acte social, et un plaisir.** Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est à dire manger de tout mais en quantités adaptées. Confrontées à d'autres habitudes alimentaires que celles du pays d'origine, les personnes exilées rencontrent des difficultés de plusieurs ordres :

la précarité financière peut conduire à une alimentation de « survie », et parfois des carences, où la personne se trouve dans un état de frustration et de malaise;

la préparation des repas est souvent compliquée si la personne est hébergée chez un compatriote, ou si elle vit dans un foyer;

les personnes victimes des « vendeurs de sommeil » ne peuvent pas préparer leurs propres repas. Elles sont obligées de prendre le forfait « nourriture comprise » à cause de frais d'électricité et de gaz, la cuisine étant ainsi faite pour tous;

les possibilités de cuisiner pour une personne sans domicile fixe sont réduites et ponctuelles;

le manque d'informations, de connaissances sur l'alimentation comme par exemple la fréquence recommandée des repas (pratique du grignotage);

le manque de connaissances sur les types de légumes et fruits vendus en France et absents dans le pays d'origine, ou l'absence en France des aliments connus dans le pays d'origine;

les colis alimentaires proposés par de nombreuses associations sont souvent nutritionnellement très pauvres et non adaptés aux régimes particuliers (sans sel/sans sucre, etc.);

les difficultés d'accès au système d'aide : coût de transport pour accéder aux services, demande d'une lettre d'orientation par un(e) assistant(e) social(e), instabilité géographique des personnes hébergées par le Samusocial;

les épiceries sociales pourraient être une orientation adaptée mais les critères d'admissibilité sont tels que peu de personnes en situation de grande vulnérabilité peuvent y avoir accès.

### • **Recommandations :**

essayer de respecter trois repas par jour incluant si possible le petit déjeuner pour bien démarrer la journée, ne pas manger trop tard le soir, faire attention à la quantité consommée (la quantité pour le dîner doit être moins importante que la quantité pour le déjeuner);

faire les courses à plusieurs et les partager, choisir les supermarchés qui vendent les produits les moins chers;



## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES, POUR EN SAVOIR PLUS

**Chevallier L.**, *Nutrition : principe et conseils*, Masson, 2009

**Comede**, *Diabète, migration et précarité, une équation complexe*, Maux d'exil n° 21, 2007

**PNNS**, *Manger bouger*, [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**Ministère de la Santé**, *Programme national nutrition santé*, [www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

faire les courses en fin de marché, souvent on y fait des « bonnes affaires »;

comparer les prix des aliments en faisant les courses et privilégier les marques les moins chères par rapport aux marques « connues »;

acheter les légumes et fruits de saison;

manger, si possible, 1 à 2 fois par jour du poisson, de la viande ou des œufs. Sans oublier les produits laitiers et les féculents;

éviter de consommer l'huile de palme et l'huile d'arachide.

Privilégier l'huile de tournesol, de colza... en petites quantités (une cuillère à soupe par personne par repas);

limiter la consommation de sel et les bouillons cubes;

boire l'eau du robinet qui est saine, la personne économisera son argent et pourra acheter un autre aliment qui pourra manquer dans son alimentation;

ne pas remplacer l'eau par des boissons sucrées (sodas sucrés ou jus de fruits/nectar de fruits);

limiter les boissons alcoolisées;

la consommation d'aliments originaires du pays favorise le lien entre compatriotes exilés, mais ces produits peuvent être coûteux;

faire de l'exercice physique, même d'intensité modérée. Par exemple : descendre à un arrêt de bus ou de métro plus tôt dans le trajet, accompagner les enfants à l'école, marcher 15 à 30 minutes par jour.