

## **E3A : Enquête auprès des Associations d'Aide Alimentaire**

Constance Bellin, Anne-Gwenhael Dauphin, Katia Castetbon, Nicole Darmon

Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (UMR Inserm/Inra/Cnam) et Unité de Surveillance et d'Epidémiologie Nutritionnelles (InVS/Cnam), 5 rue du Vertbois 75003 PARIS  
nicole.Darmon@medecine.univ-mrs.fr

### **Synthèse des principaux résultats**

Étude réalisée dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, avec le soutien financier de la Direction Générale de la Santé.

#### **Introduction**

Un des objectifs spécifiques du Programme National Nutrition Santé (PNNS) est de prévenir les déficits nutritionnels dans la population des personnes en situation de précarité ou d'exclusion. Une proportion non négligeable de ces personnes doit faire appel à l'aide alimentaire pour se nourrir. Pour améliorer leurs apports nutritionnels, il est nécessaire de leur délivrer une aide alimentaire en quantité suffisante et de bonne qualité nutritionnelle.

#### **Objectifs**

L'Enquête E3A, menée auprès des Associations délivrant de l'Aide Alimentaire, a été entreprise pour décrire les modes de fonctionnements et les moyens de ces associations, mieux connaître leurs difficultés, préciser les différents types d'aide et la provenance des aliments, et pour évaluer la qualité nutritionnelle de l'aide alimentaire en France. Tout ceci afin d'émettre des propositions d'amélioration de cette aide, adaptées aux contraintes du terrain.

#### **Méthodes**

Six sites géographiques ont été sélectionnés : Paris, Dijon, Lille et Marseille ainsi que dans le Val de Marne et la Seine St Denis. L'enquête E3A avait pour vocation d'être exhaustive dans chacun de ces sites. Elle concernait exclusivement les associations distribuant de l'aide alimentaire sous forme de colis, de repas ou de libre service, dans un local, à l'exclusion des centres d'hébergement ou de réinsertion sociale. Chaque association identifiée a reçu un *questionnaire par voie postale* comprenant un *descriptif de la structure et de l'aide alimentaire distribuée*.

Dans 4 sites sur les 6 (Paris, Lille, Marseille et Val de Marne), des *exemples de colis, paniers ou repas* effectivement distribués ont été relevés. La table de composition des aliments SU.VIMAX a été utilisée pour calculer la composition en aliments et en nutriments, ainsi que la valeur marchande des colis et repas donnés par les associations. Une analyse de l'*équilibre nutritionnel* de ces dons a été réalisée en les comparant aux Besoins Nutritionnels Moyens (BNM) et avec les apports nutritionnels observés chez les adultes en population générale (enquêtes INCA et SU.VI.MAX).

Pour analyser l'*équilibre alimentaire* des dons, le contenu en aliments des colis a été comparé à celui d'un colis conseillé, en accord avec les objectifs du PNNS. Ce *colis conseillé* été défini dans le cadre d'une étude menée à la même période en partenariat avec la Fédération Française des Banques Alimentaires<sup>1</sup>. En effet, nous avons constaté qu'aucune des recommandations actuelles, qu'elles soient exprimées en terme de nutriments, comme les BNM, ou de fréquences alimentaires, comme les repères de consommation du PNNS, n'était directement applicable dans le contexte de l'aide alimentaire. Une des spécificités de ces recommandations spécifiques à l'aide alimentaire est qu'elles sont exprimées en pourcentages pondéraux des groupes et sous-groupes d'aliments PNNS dans le colis/panier. La seconde spécificité de ces recommandations est qu'elles prennent en compte ce que l'on sait de l'alimentation des personnes en situation de précarité. Notamment, ces recommandations partent du principe que l'aide alimentaire vient compléter une ration pauvre en vitamines et minéraux,

---

<sup>1</sup> Rambeloson Z, Darmon N. Qualité nutritionnelle de l'aide délivrée par les Banques Alimentaires et propositions d'amélioration. Rapport pour la Fédération Française des Banques Alimentaires, Juin 2005.

essentiellement constituée de féculents raffinés (pain, pâtes riz et /ou semoule). Réciproquement, toute action d'information ou de formation autour du colis conseillé doit clairement indiquer que ce colis doit être complété de pain ou autres féculents.

Les analyses statistiques ont été réalisées avec le logiciel SAS.

## **Résultats**

Au total, 604 questionnaires ont été envoyés entre avril et août 2004, avec enveloppe T pour le retour du questionnaire; 37 adresses se sont avérées inexactes. Malgré plusieurs tentatives de contacts, 251 associations n'ont pas retourné le questionnaire. Sur les 316 associations ayant retourné le questionnaire, 187 structures correspondaient aux critères d'inclusion.

### **1. Modes de fonctionnement, équipement et difficultés des associations**

Parmi les associations interrogées, les trois-quarts appartiennent à un réseau: Restos du Coeur (23%), Secours Populaire (11,2%) Equipes Saint Vincent de Paul (10,7%), Croix Rouge Française (9,6%) et Secours Catholique (5,3%) sont les plus fréquemment cités.

Près des trois-quart (73,5%) des associations fonctionnent sans aucun salarié. L'effectif total moyen des associations est de 22 personnes dont 20 bénévoles, pour 2 salariés. La moitié des associations fonctionnent avec moins de 12 personnes. Les associations ouvrent en moyenne 10 mois dans l'année. Le mois d'août est le mois pendant lequel le plus d'associations sont fermées avec seulement 31% des associations ouvertes. En moyenne, les associations sont entre 2 et 3 jours par semaine; 80% ferment au moins 2 jours par semaine; 8% sont ouvertes tous les jours de la semaine sans interruption. Plus de 40% des associations fonctionnent dans un local de moins de 50 m<sup>2</sup>. Au total, 94% des associations sont équipées soit d'un réfrigérateur soit d'une chambre froide; 84% sont équipées d'un congélateur; 42% sont équipées de matériel informatique (Mac ou PC).

Le principal critère retenu par les associations pour attribuer une aide alimentaire est l'envoi par un service social (dans 82,6% des cas). Les familles monoparentales sont les plus représentées parmi les personnes accueillies (88,5%), mais 65% des associations enquêtées accueillent aussi des personnes sans domicile fixe.

Le nombre d'usagers répertoriés est très variable et dépend du type d'association. Le nombre de personnes accueillies pendant l'année 2003 varie d'un minimum de 10 personnes à un maximum de 31 609 personnes, la moitié des associations ayant servi plus de 450 usagers. Un petit nombre d'associations reçoivent un très grand nombre d'usagers. C'est le cas d'associations temporaires, comme Août Secours Alimentaire ou d'associations qui offrent plusieurs services de repas assis, et sont ouvertes plusieurs jours par semaine, comme Emmaüs ou les Restaurants du Cœur.

Près de 72% des associations fonctionnent avec des fonds collectés auprès de particuliers.

Les deux-tiers des associations ne limitent pas la durée de l'aide et ne demandent aucune participation aux usagers. De même, les deux-tiers des associations délivrent de l'aide plus d'une fois par semaine à chaque bénéficiaire.

Au total, 62% et 53% des associations déclarent avoir juste ce qu'il faut en terme de matériel et de personnel, respectivement. Celles qui délivrent des repas soulignent surtout des difficultés liées au manque de personnel, et celles qui délivrent des colis sont en plus grande difficulté matérielle. Seulement 55% des associations déclarent pouvoir répondre à la demande; près de 40% d'entre elles doivent limiter le nombre d'usagers servis.

### **2. Type et provenance des aliments délivrés**

Les aliments les plus fréquemment distribués appartiennent à tous les grands groupes alimentaires, excepté la catégorie viande/poisson/œufs. Les céréales raffinées, les légumes secs, les biscuits secs et les céréales du petit déjeuner; le lait, le fromage, les yaourts et les desserts lactés; les fruits frais, les fruits et légumes en conserves, la confiture, le chocolat, l'huile, le beurre, le café, le thé et les petits pots bébé sont distribués par plus de 80% des associations. Par contre, des aliments aussi courants que le pain, les oeufs, les légumes frais, la viande (blanche ou rouge), le poisson (frais, surgelé ou en conserve) et les jus de fruits sont distribués moins fréquemment. Le pain complet, les fruits secs ou oléagineux sont rarement distribués.

Les Banques Alimentaires sont le premier fournisseur des associations (60%).

Au total, 39% des associations déclarent recevoir des denrées des grandes surfaces.

Plus de la moitié (54%) des associations déclarent acheter des denrées. Les achats ne semblent pas se porter plus spécifiquement sur un groupe d'aliment que sur un autre, mais plutôt sur les aliments peu ou pas distribués par la Banque Alimentaire. Les produits "d'épicerie" sont fréquemment achetés (41% des associations déclarent en acheter), mais également des produits laitiers, des matières grasses (principalement de l'huile), des féculents (notamment du pain frais pour les repas), des fruits et légumes, de la viande, du poisson en conserve ou des œufs.

Plus des trois-quarts des associations déclarent devoir diminuer le contenu des repas ou colis par manque de denrées. Les aliments qui manquent le plus fréquemment sont les fruits et légumes (72%). Le personnel interrogé déclare aussi un manque important d'aliments pour nourrissons, lait 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> âge notamment.

### **3. Qualité nutritionnelle et valeur marchande des colis et repas donnés.**

La distribution de colis (36%) et de libre service avec contrainte (32%) domine l'activité des associations interrogées, les repas étant servis par 20% d'entre elles et le libre service sans contrainte par 12%. Le nombre de colis ou repas servis est très variable et dépend du type d'association. Parmi les associations interrogées, 50 % distribuent moins de 50 colis ou repas par jour de distribution.

Deux cent quinze exemples de colis ou repas ont été donnés par 119 structures.

Qu'il s'agisse de la quantité distribuée, de l'apport énergétique, de la densité énergétique, du prix par personne et par jour ou pour 2000 kcal, ou même de la contribution énergétique des protéines, glucides, lipides et acides gras saturés (AGS), on n'observait jamais aucune différence significative entre repas cuisinés sur place et repas délivrés par un traiteur, ni entre colis et libre service (avec ou sans contrainte), et pas non plus entre les 2 types de libre service (avec ou sans contrainte). En revanche, les principales différences s'observaient entre repas (cuisinés sur place ou traiteur) d'une part, et colis ou libre service (avec ou sans contrainte) d'autre part.

*Le repas type* est servi chaque jour à 70 personnes, il coûte 1,8 € en moyenne. Sa qualité nutritionnelle est bonne, comparable à celle de l'alimentation couramment consommée en population générale, voire meilleure. Cependant, le repas-type apporte 850 kcal, ce qui est insuffisant pour des hommes sans domicile fixe qui n'ont pas la possibilité de faire 3 repas par jour.

*Le colis/panier type* est donné pour 4 personnes et pour 15 jours, il pèse 15 kg, a une valeur marchande de 26 € et apporte 24 000 Kcal, soit 800 kcal par personne et par jour. Le colis/panier type couvre donc approximativement 40 % des besoins énergétiques des bénéficiaires adultes. En moyenne, les colis/paniers ont une densité énergétique égale à 1,6 kcal/g, ce qui est supérieur à la densité énergétique de l'alimentation courante, estimée à 1,4 kcal/g. Cette forte densité énergétique est associée à un faible coût d'énergie égal à 2,5€/2000kcal. Ce coût d'énergie est 2 fois plus faible que le coût de l'énergie de l'alimentation courante (estimé à 5,0€/2000kcal chez l'adulte). Il est également plus faible que le prix minimal strictement nécessaire pour couvrir l'ensemble des apports nutritionnels conseillé pour l'adulte, estimé à 3,2 €/jour. Ceci suggère que la qualité nutritionnelle des colis/paniers est médiocre, insuffisante pour couvrir l'ensemble des recommandations nutritionnelles, ce qui est confirmé par l'analyse de leur contenu en nutriments essentiels. Pour l'ensemble des nutriments, excepté le calcium et la vitamine E, les colis/paniers ont une densité nutritionnelle significativement inférieure à celle observée dans l'alimentation consommée couramment par les adultes en population générale. On retrouve dans les colis/paniers la plupart des "défauts" nutritionnels de l'alimentation courante, mais ceux-ci sont généralement amplifiés dans les colis/paniers délivrés. En particulier, les colis/paniers ont des teneurs très faibles en vitamine C, en vitamine B9 et en potassium. Ils contiennent seulement 28mg de vitamine C dans 2000kcal de don alors que le BNM en vitamine C est égal à 85 mg et que l'alimentation courante apporte à peu près la valeur du BNM. De même, 2000 kcal de colis/paniers n'apportent que 163 µg de vitamine B9, correspondant à 68% seulement du BNM, alors que l'alimentation courante a une teneur moyenne supérieure à la valeur du BNM pour cette vitamine.

Les colis/paniers délivrés dans le cadre de l'aide alimentaire ne respectent pas l'équilibre alimentaire du "colis conseillé" : ils manquent de viande, de fruits et de légumes et contiennent trop de féculents raffinés, de matières grasses ajoutées et de produits sucrés et/ou salés. En revanche, les quantités distribuées sont en accord avec le colis conseillé pour le poisson, le fromage et les autres produits laitiers. Les distorsions les plus importantes entre les colis/paniers distribués et le colis conseillé concernent les fruits et légumes (3 fois moins que la quantité conseillée) et les produits sucrés et/ou

salés (presque 5 fois trop). Ces déséquilibres expliquent aisément la forte densité énergétique des colis/paniers, et leur faible teneur en micronutriments, vitamines C, B9 et potassium notamment.

## Conclusions et préconisations

L'enquête révèle que les associations d'aide alimentaire fonctionnent principalement grâce au bénévolat et aux dons des particuliers, et les personnes qu'elles reçoivent sont presque exclusivement adressées par des services sociaux. Les associations sont donc de véritables roues de secours sociales des institutions. Elles doivent pourtant faire face à des difficultés importantes, et ne peuvent fonctionner que parce qu'elles ajustent le nombre d'usagers servis en fonction de leurs moyens, que la majorité (> 60%) d'entre elles considèrent comme insuffisants ou limités.

Puisque l'aide alimentaire vient compléter une ration alimentaire dont on a tout lieu de supposer qu'elle est de qualité nutritionnelle médiocre, il faudrait que cette aide ait une qualité nutritionnelle optimale, pour être à même de compenser les déficits nutritionnels des personnes qui la reçoivent. Cependant, les résultats de l'enquête E3A montrent que ce n'est pas toujours le cas. En effet, en grande partie à cause des contraintes auxquelles elles sont soumises, les associations délivrent en priorité à leurs bénéficiaires des aliments susceptibles d'être stockés, dit "d'épicerie", tels que des féculents raffinés (riz, pâtes, semoule), des matières grasses ajoutées, des biscuits et autres produits sucrés, qui sont des sources médiocres de vitamines et de minéraux comparativement à leur forte teneur en énergie (faible densité nutritionnelle, forte densité énergétique). Ces défauts doivent être corrigés rapidement, car ils sont impliqués dans l'obésité et dans la plupart des maladies chroniques, hypertension et maladies cardiovasculaires en particulier.

Pour les personnes sans domicile fixe, tant que l'accès aux repas gratuits n'est pas mieux assuré, des repas plus copieux, susceptibles de couvrir près de 50% des besoins énergétiques, devraient être proposés. Une solution est de proposer en même temps que le repas à consommer sur place, soit un repas complet froid, soit un en-cas riche en vitamines et minéraux pouvant être emporté pour être consommé ailleurs. Dans cette optique, l'introduction du Vitapoche<sup>2</sup>, un aliment de rue enrichi en vitamines et minéraux, dans les programmes d'aide alimentaire aiderait à prévenir les insuffisances d'apport calorique et les déficiences vitaminiques et minérales observées chez les personnes sans-abri.

Plus de la moitié des associations ont déclaré prendre en compte l'équilibre alimentaire pour constituer les colis ou paniers. Cependant, les différences de qualité nutritionnelle sont relativement faibles entre l'aide délivrée par les associations prenant en compte l'équilibre alimentaire et l'aide délivrée par les associations qui ne déclarent pas prendre en compte cet équilibre. Ceci suggère qu'il ne suffit pas de diffuser la notion d'équilibre alimentaire au sein des associations mais qu'il importe surtout de donner les moyens de la mettre en pratique. Cet objectif sera atteint en modifiant la disponibilité alimentaire dans les associations tout en formant les bénévoles à la constitution de colis équilibrés, à travers des outils pédagogiques adaptés. Pour modifier la disponibilité alimentaire au sein des associations, il est nécessaire d'agir auprès des "fournisseurs" que sont le grand public (lors des collectes nationales), les distributeurs, les producteurs et l'Union Européenne. Pour tendre vers le colis conseillé, il faudra décourager la collecte de produits gras et sucrés, et favoriser celle des fruits et légumes, des viandes maigres et du poisson. Il s'agit tout compte fait de remplacer des aliments de faible qualité nutritionnelle, qui sont des sources d'énergie bon marché, par des aliments plus nobles et plus chers. Ceci demandera probablement des moyens financiers supplémentaires aux associations et/ou une plus grande force de conviction auprès des "fournisseurs". Il est donc souhaitable que cette démarche s'effectue dans le cadre du Programme National Nutrition Santé et du Programme Alimentation Insertion, afin qu'elle puisse pleinement profiter de la dynamique, des réseaux et des moyens propres à ces programmes.

Une minorité seulement des associations enquêtées sont équipées de matériel informatique. Dans l'optique de conception d'un outil d'aide à la constitution de paniers équilibrés, il faudra donc abandonner pour l'instant l'option logiciel convivial accessible sur internet, et lui préférer un outil pédagogique sur support papier. Cet outil devra tout à la fois souligner l'importance de l'équilibre

---

<sup>2</sup> Darmon N, C Lécossais, Briend A. Comment améliorer l'aide alimentaire destinée aux personnes sans abri ? Acceptabilité d'un aliment de rue enrichi. *Médecine et Nutrition*, 2003;39:15-22.

alimentaire pour la santé, diffuser la notion de "colis conseillé" et servir de mode d'emploi à la constitution d'un tel colis.

La distribution d'une aide alimentaire équilibrée devrait améliorer le statut nutritionnel des bénéficiaires directement, en augmentant la qualité nutritionnelle des colis et paniers qui leurs sont destinés, et indirectement, en crédibilisant les messages de prévention nutritionnelle diffusés à leur intention au sein des associations.