



POUR UNE ALIMENTATION Saine ET Équilibrée, ACCESSIBLE À TOUS.

La Banque Alimentaire des Mascareignes propose des ateliers mobiles « cuisine et nutrition ». L'objectif est d'aller vers les publics et de leur permettre la réalisation de repas équilibrés à partir des produits distribués dans les colis alimentaires ou les épiceries sociales tout en faisant de l'information et de la prévention sur les bienfaits d'une nutrition saine et équilibrée.

Les partenaires de cette action sont : GBH, l'AURAR, la Région, Le Conseil Départemental, la CAF et l'Etat.

Des difficultés économiques, sociales et une santé fragile

Une étude réalisée par la Banque Alimentaire des Mascareignes en décembre 2022 montre que les personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire publique à La Réunion disposent en moyenne d'un budget alimentaire de 3,70 € par personne et par jour. Le budget alimentaire est devenu le 2^{ème} poste de dépenses des ménages.

Du fait de l'inflation et des ressources financières disponibles les achats de produits carnés et de fruits et légumes frais diminuent fortement alors que le Plan National Nutrition Santé préconise dans notre alimentation : 33 % de fruits et légumes, 12 % de produits carnés et seulement 2,5% de matières grasses ajoutées.

Le public en situation de précarité doit affronter de multiples difficultés : difficultés économiques, sociales, exposition à des problèmes de santé. Quatre Réunionnais sur dix sont en surcharge pondérale et plus d'un sur dix est obèse. La Réunion est la région de France où la prévalence du diabète traité est la plus élevée.

L'enquête « Profils » réalisée tous les deux ans par la Fédération Française des Banques Alimentaires nous renseigne sur la perception, par les bénéficiaires de l'aide alimentaire, de leur état de santé : 71% des personnes accueillies déclarent subir au moins un problème de santé.

Les produits distribués gratuitement par la Banque Alimentaire des Mascareignes dans le cadre des colis, constituent en moyenne une économie d'environ 100 € par mois et par personne ; dans le réseau des épiceries sociales une dépense de 20 € par personne et par mois permet l'achat de 150 € de marchandises.

Le droit de chacun à bénéficier d'une alimentation saine et équilibrée

La Banque Alimentaire des Mascareignes distribue des denrées alimentaires achetées sur fonds publics (Fonds européen et aides de l'Etat français), reçues dans le cadre de collectes et données par l'industrie agroalimentaire ou la grande distribution.

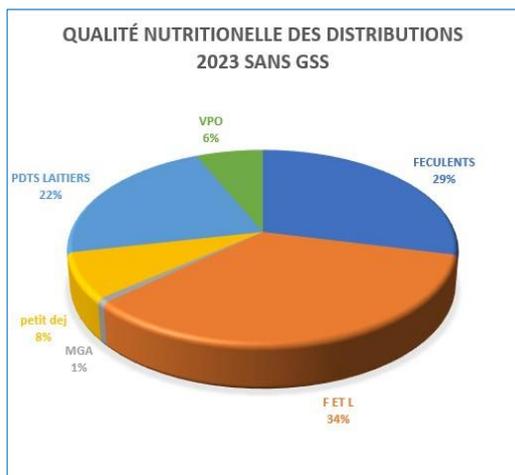
Les produits sont triés et contrôlés et la Banque Alimentaire des Mascareignes organise la distribution sur la base des recommandations du Plan National Nutrition Santé.





En 2023, les distributions réalisées ont permis de respecter dans l'ensemble ces recommandations :

Comme les BA du réseau de la FFBA, la Banque Alimentaire des Mascareignes est très attentive à la qualité nutritionnelle des denrées distribuées. Nous cherchons quotidiennement à assurer l'équilibre nutritionnel afin d'apporter une alimentation saine, sûre, de qualité et diversifiée.



COMPOSITION DES COLIS 2024									
Familles de produits	Produits	Poids unité en Kg	Colis A Nb unités	%	Colis B Nb unités	%	Colis C Nb unités	%	% PNNS
Céréales	Riz	0,5	1		4		7		
	Pâtes, raviolis	0,5	1		3		4		
	Graines de couscous	0,5	1		1		2		
	Purée	0,5	1		1		1		
Total céréales (en KGS)			2		4,5		7		
Légumineuses	Lentilles, fèves, pois chiches, haricots, pois...	0,4	4		7		8		
Total légumineuses (en KGS)			1,6		2,8		3,2		
Total FEUCULENTS (en KGS)			3,6	24%	7,3	25%	10,2	25%	25,0%
Sucre	Sucre morceaux ou poudre	0,5	1		2		2		
Total SUCRE (en KGS)			0,5	3%	1	3%	1	2%	3,0%
Viande/Poisson/Euf	Viande surgelée (steak haché, poule) OU en conserve	0,5	1		2		4		
	Poisson surgelé OU en conserve	0,5	2		4		5		
Total VPO (en KGS)			1,5	10%	3	10%	4,5	11%	12,0%
Fruits & Légumes	FL frais	0,5	4		7		9		
	FL surgelé et conserve (Haricot vert, Petit pois, maïs, champignons)	0,5	6		12		18		
Total FRUITS ET LEGUMES (en KGS)			5	33%	9,5	33%	13,5	34%	33,0%
Produits laitiers	Lait	1	3		4		6		
	Yaourt, fromage, laitage, glace...	1	1		3		4		
Total PRODUITS LAITIERS (en KGS)			4	26%	7	24%	10	25%	25,0%
Matière grasse	Huile	1	0,5		1		1		
	Beurre								
Total MG (en KGS)			0,5	3%	1	3%	1	2%	2,0%
Céréales P. de J.	Céréales	0,375	1		1		2		
	Confiture	0,4	0		1		2		
	Chocolat poudre, café, thé	0,5	1		1		1		
Total PETIT DEJEUNER (en KGS)			0,875	5%	1,3	4%	2,1	5%	NC
Poids du colis hors PDU (en KGS)			15,1		28,8		40,2		
Poids du colis TOTAL (en KGS)			16,0		30,1		42,3		

Le réseau de la Banque Alimentaire des Mascareignes inscrit sa démarche, non pas dans la seule redistribution, mais dans l'accompagnement social

L'accompagnement social est un soutien essentiel : les publics sont accueillis, écoutés et viennent chercher du lien social au travers de l'aide alimentaire. Notre rôle n'est pas seulement distributif ; il est d'aider ces publics en difficulté à retrouver leur estime de soi, la confiance, l'autonomie.

Il s'agit également d'informer, de sensibiliser aux bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité alimentaire et de proposer de nouvelles habitudes alimentaires pour une meilleure alimentation saine et équilibrée.

Aller à la rencontre des bénéficiaires pour délivrer des conseils et des recommandations nutritionnelles pour prévenir les risques pour la santé, et permettre l'apprentissage des bonnes pratiques culinaires avec la réalisation de repas équilibrés : tel est l'objectif du camion cuisine mobile et des ateliers nutritionnels créés par la Banque Alimentaire des Mascareignes.



LES ATELIERS CUISINE MOBILES ET LES ATELIERS NUTRITIONNELS

Malgré la diversification de la composition des colis alimentaires avec une forte augmentation des produits carnés et des fruits et légumes frais, les mauvais réflexes culinaires sont encore bien ancrés dans les habitudes alimentaires. Selon l'INSEE, les ménages réunionnais les plus précaires ont une consommation élevée d'huile et de riz et une sous-consommation de fruits et légumes.

Manger doit être un plaisir et un moment de partage :

- cuisiner est un acte social et culturel ancré sur des habitudes et des traditions ;
- cuisiner c'est partager avec les autres puis déguster ensemble ;
- cuisiner c'est créer des liens et renforcer son estime de soi ;
- cuisiner c'est se faire plaisir tout en étant acteur de son alimentation ;

Ainsi le camion itinérant permettra d'organiser des ateliers mobiles « cuisine et nutrition » en proposant des menus simples et diversifiés soucieux des recommandations nutritionnelles.

En complément, le rôle des ateliers nutritionnels est d'apporter des connaissances sur l'alimentation, les familles de produits, les besoins et les recommandations nutritionnelles. Ils doivent permettre de guider les choix des consommateurs vers un équilibre alimentaire à moindre prix, sensibiliser aux règles d'hygiène alimentaire, adopter de nouvelles habitudes pour faire ses courses, gérer et préparer son alimentation.

Tous ces ateliers sont proposés gratuitement.

MANGER ET RESTER EN BONNE SANTÉ

Il convient également de faire le lien entre une bonne alimentation et une bonne santé, en incluant cette action dans une démarche globale de prévention santé des Banques Alimentaires.

C'est le sens du partenariat avec l'AURAR et la Clinique OMEGA en bénéficiant de leur expérience et de leur offre de services en faveur des patients, de leurs proches et de la population générale, en particulier des personnes en situation de précarité.

Ce partenariat a fait l'objet d'une convention signée avec ces acteurs de santé et va se décliner à travers de multiples actions :

- Favoriser une meilleure connaissance mutuelle et renforcer les liens existants entre la BAM et AURAR-Clinique OMEGA :
- Identifier les besoins et coopérer sur des projets de prévention et d'accompagnement
- Développer des actions de formation et d'information des forces vives des deux réseaux en s'appuyant sur nos expertises complémentaires
- Former les personnels de la BAM sur la Nutrition-Diététique et le lien Santé et Alimentation, les facteurs de risques et de complications/maladies
- Informer les personnels de l'AURAR/OMEGA sur l'aide alimentaire à La Réunion (fonctionnement, parties prenantes, répartition géographique), le parcours d'un bénéficiaire



et la composition du colis alimentaire type.

- Participer au suivi des personnes en situation de précarité et atteintes de diabète ou d'obésité
- Développer des actions de prévention sur la santé par l'alimentation et les facteurs de risques liés à l'alimentation.

LES 5 ATELIERS NUTRITIONNELS

1. Manger équilibré, de saison et local à la Réunion

Objectif : découvrir les 7 principales catégories d'aliments à travers 7 mini ateliers sur l'eau, les fruits et légumes, les féculents, les protéines, les matières grasses, les produits laitiers, les aliments plaisirs.

2. L'hygiène alimentaire, du retrait des colis à leurs consommations

Objectif : découvrir les enjeux de l'hygiène alimentaire sur la santé des consommateurs (ex: risque microbiologique) depuis le retrait des colis jusqu'à leur consommation.

3. Analyse des emballages et étiquettes alimentaires

Objectif : apprendre à décrypter les emballages alimentaires afin de mieux choisir ses produits lors de ses achats.

4. Alimentation et activité physique

Objectif : comprendre l'importance du lien entre l'alimentation et l'activité physique accompagné de quelques exercices et étirement accessibles à une grande majorité de personnes.

5. Bien manger sans gaspiller

Objectif : établir un moment de partage et de conseils entre les bénéficiaires sur des astuces anti-gaspi et promouvoir le programme "Bon gestes et bonnes assiettes"



LES BÉNÉFICIAIRES DE L'AIDE ALIMENTAIRE ETUDES PROFILS RÉALISÉES PAR LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES BANQUES ALIMENTAIRES

Au niveau national les 7 constats de l'étude flash des Banques Alimentaires : Impact de l'inflation alimentaire sur les comportements d'achats :

Constat 1 : Plus de la moitié des personnes interrogées n'a pas pu augmenter son budget alimentaire

Constat 2 : L'inflation impacte plus particulièrement les personnes seules et les familles monoparentales

Constat 3 : Un report massif sur des produits moins chers (discount, premier prix) ou de moins bonne qualité

Constat 4 : Des achats en baisse tout particulièrement pour la viande et les légumes

Constat 5 : Des restrictions d'achat également sur les produits non alimentaires, particulièrement fortes sur les vêtements et les loisirs Impact de l'inflation alimentaire sur le recours à l'aide alimentaire

Constat 6 : Un recours à l'aide alimentaire accru pour plus de 7 personnes accueillies sur dix

Constat 7 : L'accès à la viande, aux féculents et aux fruits et légumes est privilégié par les personnes accueillies dans les associations d'aide alimentaire.

Les 3 points de divergence entre La Réunion et la métropole :

- Les personnes accueillies disposent en moyenne d'un budget alimentaire de 3,70 € par personne et par jour, soit près de 1 € de moins qu'en métropole.
- La moitié des personnes accueillies à La Réunion est au chômage, contre 27 % en métropole.
- Les familles monoparentales sont nettement plus précaires à la Réunion, puisque 72 % d'entre elles perçoivent le RSA contre 35% en métropole

