

Analyse des denrées alimentaires distribuées par la Fondation Colis du Cœur 2023

Cassandra GAGLIANI, assistante HES, Haute école de santé de Genève

Dre Angéline CHATELAN, professeure assistante HES, Haute école de santé de Genève

Sidonie FABBI, maître d'enseignement HES, Haute école de santé de Genève

Table des matières

1. Introduction	3
2. Recommandations nutritionnelles	3
3. Consommations alimentaires de la population en Suisse	6
4. Consommations alimentaires des populations en insécurité alimentaire	7
5. Analyse nutritionnelle des denrées alimentaires distribuées dans les colis	8
5.1. Denrées alimentaires contenues dans les colis.....	9
5.2. Analyses des portions et fréquences.....	10
5.3. Analyse des valeurs nutritionnelles	11
5.4. Discussion	13
6. Modifications prévues par les FCC	15
6.1. Points positifs, risques potentiels, propositions et micro-analyse	16
7. Conclusion	17
8. Liste des références.....	18

1. Introduction

Dans le cadre du projet pilote « Justice alimentaire », des observations de terrain au mois d'avril 2023 ainsi que des échanges avec la directrice, le coordinateur de sites et des bénévoles de la Fondation Colis du Cœur (FCC) ont été réalisés. Sur la base des données fournies par la FCC, une analyse de la qualité nutritionnelle des colis a été effectuée par la filière Nutrition et diététique de la Haute école de santé de Genève. Cette analyse compare les denrées alimentaires fournies durant les quatre semaines de tournus avec les recommandations nutritionnelles de la Société suisse de nutrition (SSN)(1), les apports nutritionnels journaliers recommandés par l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) (2) et de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) (3), les données de consommation en Suisse selon l'étude Enquête nationale sur l'alimentation menuCH (4) et les besoins nutritionnels spécifiques issus de la littérature scientifique des bénéficiaires de l'aide alimentaire et des personnes en situation de précarité alimentaire.

Ce travail a pour but l'identification des points forts de la composition des colis et l'apport de pistes d'amélioration pour la FCC.

Cette analyse a été présentée début septembre 2023 à l'équipe FCC. Les propositions de ce travail tiennent compte des avis et discussions issues de cette séance.

2. Recommandations nutritionnelles

De manière générale, les recommandations internationales et nationales convergent vers une alimentation riche en légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, noix et graines et pauvre en viande (surtout viande rouge et charcuteries), en sucres libres/ajoutés et en sel. Ce régime alimentaire est non seulement meilleur du point de vue nutritionnel, mais permet également de minimiser les impacts de la production agro-alimentaire sur le changement climatique (1,5).

Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), une alimentation saine doit répondre aux besoins en nutriments des individus en fonction de leur sexe, âge, niveau d'activité physique et état physiologique. « La composition exacte d'une alimentation saine varie en fonction des caractéristiques de l'individu, du contexte culturel, des aliments disponibles localement et des habitudes alimentaires ; cela dit, **les principes de base de ce qui constitue une alimentation saine restent les mêmes** » (6).

« La qualité de l'alimentation comprend quatre aspects clés :

- la **variété et diversité** (diversité des groupes d'aliments et diversité au sein des groupes),
- l'**adéquation** (nutriments ou groupes d'aliments en suffisance par rapport aux besoins),
- la **modération** (aliments et nutriments qui doivent être consommés avec modération) et
- l'**équilibre général** (composition de l'apport en macronutriments) » (6).

Selon la FAO toujours, « les principes de base d'une alimentation saine s'appliquent à tous les pays », mais « il n'est pas possible de définir une alimentation saine unique à suivre par tous, que ce soit en termes d'aliments ou de quantités. Il faut plutôt que

chaque pays traduit les principes de base d'une alimentation saine en lignes directrices spécifiques à suivre par sa population » (6). Ces recommandations alimentaires par pays ou régions sont disponibles sur le site de la FAO (7).

En Suisse, la SSN a établi des recommandations nutritionnelles sous forme de pyramide alimentaire afin d'informer la population sur l'alimentation saine (figure 1). Celle-ci comprend 6 étages classés par ordre d'importance de consommation, de bas en haut ce qui doit être consommé en plus grande quantité à ce qui doit être consommé en plus petite quantité, respectivement (1). Le tableau 1 récapitule les recommandations selon les étages de la pyramide alimentaire (tableau 1).



Figure 1. Pyramide alimentaire Suisse (1)

Tableau 1: Recommandations de la SSN (1)

	Fréquences par jour	Poids par portion
Sucreries, snacks salés et alcool	Maximum 1 portion	Grande variabilité selon l'aliment (par ex. 50 g de céréales du petit-déjeuner, 30 g de miel/confiture, 1 ligne de chocolat, 20 g de pâte à tartiner, 3 biscuits, 2-3 dl de boisson sucrée)
Huiles, matières grasses et fruits à coque	20-30 g d'huile végétale, dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza. 20-30 g de fruits à coque non salés ou de graines 10 g de beurre, margarine ou crème	
Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu	3 portions de produits laitiers 1 portion d'un aliment riche en protéines	2 dl de lait 150-200g de yogourt 30 g de fromage à pâte dure 60 g de fromage à pâte molle 100-120 g de viande, poisson, tofu 2-3 œufs
Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses	3 portions Choisir de préférence des produits céréaliers complets	75-125 g de pain 60-100 g de légumineuses (poids sec) 180-300 g de pommes de terre 45-75 g de flocons de céréales, farine, pâtes, riz et autres céréales (poids sec)
Légumes et fruits	3 portions de légumes 2 portions de fruits	120 g
Boissons	1-2 L/jour de boissons non sucrées	

3. Consommations alimentaires de la population en Suisse

Les données disponibles issues de rappels alimentaires de 24 heures de l'Enquête nationale sur l'alimentation menuCH fournissent des informations sur la consommation alimentaire, les apports en vitamines et sels minéraux, ainsi que sur les quantités consommées et les tailles de portions des habitant-e-s de la Suisse. Ces données montrent une consommation alimentaire moyenne assez éloignée des recommandations : les personnes résidant en Suisse ne se nourrissent pas de manière équilibrée (4).



Figure 2. Pyramide des aliments effectivement consommés (4)

Tableau 2: Consommations effectives (4)

Sucreries, snacks salés et alcool	4 portions au lieu de 1 (par ex. boissons sucrées en excès)
Huiles, matières grasses et fruits à coque	3 x trop de graisses animales Insuffisance d'huiles végétales et fruits à coque, graines
Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu	1,5 portion de viande au lieu de 1 Excès de viandes transformées (par ex. charcuteries, saucisses) 2 portions de produits laitiers au lieu de 3
Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses	Consommation insuffisante de légumineuses, pommes de terre et pain
Légumes et fruits	3,3 portions de fruits et légumes au lieu de 5, manque surtout de légumes crus et cuits
Boissons	1,2L d'eau, 5.5dl thés, infusions et cafés

Selon le Bulletin nutritionnel suisse 2021 (8) basé aussi sur les données menuCH, les apports en micronutriments sont insuffisants pour certaines vitamines (D, folates B9, acide pantothénique B5) et sels minéraux (potassium, calcium, iode et magnésium). De plus, chez les femmes, le fer est insuffisant et chez l'homme, le zinc. Le sodium (et chlorure, contenu dans le sel de cuisine et les aliments transformés) est en excès pour tous (8).

4. Consommations alimentaires des populations en insécurité alimentaire

Une personne est dite en sécurité alimentaire quand elle a un accès physique et financier à une nourriture de qualité, en quantité suffisante, et respectant ses préférences culturelles, et ce tout au long de l'année (9). Les rapports annuels de la FAO relèvent qu'un des obstacles majeurs à la sécurité alimentaire est le coût élevé des aliments nutritifs (9–11). Ainsi, un grand nombre de familles ont de la difficulté à accéder à une alimentation saine. La faim et l'insécurité alimentaire engendrent de la malnutrition. Cette malnutrition se manifeste sous différentes formes :

- 1) la sous-nutrition (p.ex. maigreur),
- 2) la surnutrition (p.ex. surpoids et obésité), et/ou
- 3) les carences en vitamines et/ou minéraux (6).

L'alimentation est un déterminant majeur de la santé (12). Une alimentation déséquilibrée augmente en particulier les risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de cancers (13,14).

Au niveau mondial, selon la FAO, « l'analyse des données au niveau des individus et des ménages montre que l'insécurité alimentaire nuit à la qualité du régime alimentaire, même à des niveaux de gravité modérés. Les personnes qui connaissent une insécurité alimentaire modérée ou grave consomment moins de viande, de produits laitiers et de fruits et légumes que celles qui sont en situation de sécurité alimentaire ou de légère insécurité alimentaire. » (6).

En Suisse, il n'existe pas de données spécifiques concernant la qualité de l'alimentation et l'insécurité alimentaire. En France, en 2023, Perignon et al. (15) ont démontrés, sur la base des données issues de l'étude INCA3 et de l'Anses 2017 (c.-à-d. l'équivalent de menuCH en France), que les consommations individuelles chez les adultes sont directement en lien avec leur statut en termes de sécurité alimentaire, surtout pour l'apport plus faible en fruits/légumes et plus élevé en matières grasses (figure 3).

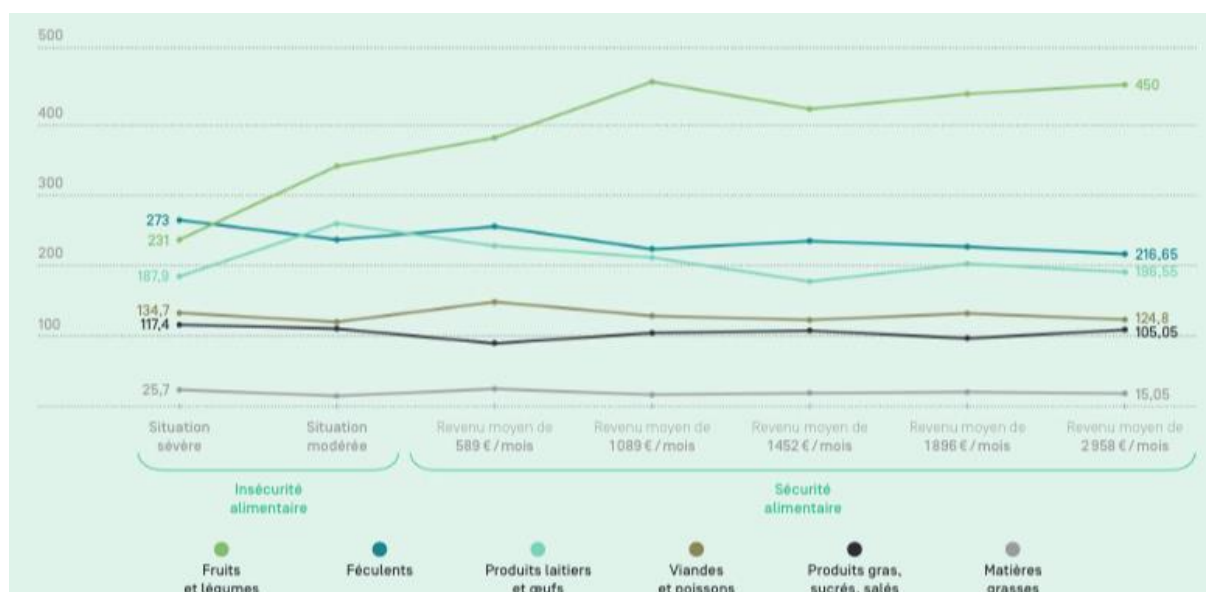


Figure 3 : Consommation individuelle des adultes selon leur statut en termes de sécurité alimentaire (16)

Grange et coll., dans l'étude Abena en France, ont analysé entre 2011 et 2012, l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Il en ressort que l'apport en fruits et légumes, ainsi qu'en produits laitiers est insuffisant en comparaison avec les recommandations nutritionnelles françaises. L'étude a également relevé que 10% des femmes bénéficiaires de l'aide alimentaire étaient touchée par une anémie. Environ un quart des personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire aurait une déficience en bêta-carotène (vitamine A), de même qu'un risque de déficit en folate (vitamine B9). Le déficit sévère en vitamine D toucherait 46% des bénéficiaires (17).

La revue systématique de Simmet, Depa et Tinnemann de 2016 sur la qualité alimentaire des usagers de « food pantry »¹ a montré des résultats similaires avec également une consommation insuffisante de fruits et légumes, ainsi que de produits laitiers. Du point de vue des micronutriments, la consommation de calcium est insuffisante. Spécifiquement chez les femmes, c'est la vitamine D, la vitamine B6, le fer, le magnésium, le sélénium et le zinc qui sont en dessous des recommandations nutritionnelles de consommation (19).

5. Analyse nutritionnelle des denrées alimentaires distribuées dans les colis

Rappel : La distribution des colis n'a pas pour objectif la couverture totale des besoins nutritionnels, mais sa participation. L'analyse permet donc de mesurer le taux de participation des colis aux besoins nutritionnels.

La diversité des colis s'effectue avec un roulement de quatre semaines (lettres A à D). Un colis constitue environ quatre repas complets pour une à deux personnes et pèse environ 10kg. Il est constitué de deux cabas, le premier contenant des produits secs et l'autre des produits frais.

Selon le nombre de personnes dans le foyer, un-e bénéficiaire peut récupérer jusqu'à trois colis. Un colis = 1-2 personnes ; deux colis = 3-4 personnes ; trois colis = ≥ 5 personnes. Actuellement, aucune distinction n'est faite entre nourrisson, enfant et adulte.

Le tableau 3 décrit le contenu en denrées alimentaires, avec poids consommables, des colis selon le document de contrôle qualité de la FCC utilisé avant chaque distribution. Les denrées alimentaires sont proposées après transformation (épluchage des fruits et légumes, égouttages de sardines et thon, cuisson des produits céréaliers et légumineuses). Cette transformation permettra de calculer les apports nutritionnels issus des parties comestibles des aliments (directement consommables) pour définir les apports réels en cas de consommation de tous les produits distribués sur quatre semaines².

¹ Food pantry est une aide alimentaire multiple états-unienne, elle peut être une distribution de plats, de paniers de denrées alimentaires, de fournitures scolaires, etc. (18)

² Aliments bruts versus consommation réelle : 20% perte en moyenne pour les fruits et légumes ; Céréales après cuisson : 2,5 x pâtes, 2 x riz, 3 x légumineuses. (20,21)

5.1. Denrées alimentaires contenues dans les colis

Tableau 3 : Quantités de denrées alimentaires par semaine et par groupes d'aliments

	Légumes et fruits	Produits céréaliers et légumineuses	Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu	Huiles, matières grasses et fruits à coque	Sucreries, snacks salés et alcool
A	Fruits & légumes frais (3 kg → 2,4 kg*)	Farine blanche (1kg) Pain de mie (250g) Pâtes (500g → 1,25kg**) Lentilles (500g → 1,5kg**)	Lait part. écrémé (1L) Sardines (125g → 95g***) Thon (400g → 310g***) Œufs (6 p.)		Céréales pour petit déjeuner (500g) Miel (250g)
		Sel (500g) tous les 3 mois			
B	Fruits & légumes frais (3 kg → 2,4 kg*) Fruits secs (200g) Tomates concassées (400g)	Semoule (500g → 1,25kg**) Riz (1kg → 2 kg**)	Lait part. écrémé (1L) Sardines (125g → 95g***) Thon (400g → 155g***) Œufs (6 p.)		
C	Fruits & légumes frais (3 kg → 2,4 kg*)	Flocons d'avoine (500g) Gnocchi (500g) Pain de mie (250g) Pâtes (500g → 1,25kg**) Légumineuses sèches (500g → 1,5kg**)	Lait part. écrémé (1L) Sardines (125g → 95g***) Thon (400g → 310g***) Œufs (6 p.)	Huile de tournesol ou autre (1L)	
D	Fruits & légumes frais (3 kg → 2,4 kg*) Tomates concassées (400g)	Riz (1kg → 2kg**)	Lait part. écrémé (1L) Sardines (125g → 95g***) Thon (400g → 310g***) Œufs (6 p.)	Fruits à coque (200g)	Sucre blanc (1kg)

*parties consommables - ** poids cuits - *** poids produits égouttés

5.2. Analyses des portions et fréquences

Les portions et les fréquences définies par la SSN (tableau 1) ont servi de base pour analyser les colis. Ces recommandations permettent de définir le nombre de portions à consommer sur 28 jours (soit 4 semaines de colis) pour un adulte et de comparer les quantités recommandées à celles distribuées. Par ex. : 5 portions de fruits et légumes par jour sont recommandées, soit 140 portions pour 28 jours. Le tableau 4 reprend les résultats et identifie l'atteinte des recommandations.

Tableau 4 : Comparaison des fréquences de portions recommandés par la SSN aux portions apportées par les colis sur 28 jours et par semaine (A, B, C, D)

	Légumes et fruits	Produits céréaliers et légumineuses	Produits laitiers (PL), viande, poisson, œufs et tofu (VPO)	Huiles, matières grasses et fruits à coque	Sucrieries, snacks salés et alcool
Nombre de portions totales recommandées par la SSN (28 jours, 1 adulte)	140	84	PL 84 VPO 28	Huile : 84 Fruits à coque : 28	Max. 28 ³
Nombre de portions totales reçues via les colis (28 jours, 1 adulte)	88	114	PL 20 VPO 28	Huile : 100 Fruits à coque : 10	38
Nombre de portions par semaine (7 jours)					
A	20	36	PL 5 VPO 8	/	18
B	25	25	PL 5 VPO 6	/	/
C	20	36	PL 5 VPO 8	100	/
D	23	17	PL 5 VPO 6	10	20
% atteints par les colis par rapport aux recommandations de la SSN	63 %	136 %	PL : 24 %	Huile : 119 %	136 %
			VPO : 100 %	Fruits à coque : 36%	

³ Consommation journalière maximale (1 portion par jour)

Éléments déterminants pour la fréquence des portions

- Les recommandations sont atteintes pour les produits céréaliers et légumineuses, poisson/œufs et matières grasses.

- Les recommandations ne sont pas atteintes pour 4 groupes alimentaires :
 - Apport trop faible : fruits et légumes, produits laitiers et fruits à coque.
 - Apport trop élevé : produits sucrés et féculents.

Précisions :

- Les fruits à coque et les produits laitiers sont les plus éloignés des recommandations (les colis apportent respectivement seulement 24% et 36% des besoins nutritionnels).
- Les apports en produits sucrés sont légèrement trop élevés. Toutefois, ils sont au-delà de ce qui est habituellement consommé en Suisse (4 portions/jour).
- Les produits céréaliers sont au-delà des recommandations, ce qui est représentatif de l'alimentation des personnes précaires qui privilégient ce groupe alimentaire de produits. La quantité des produits céréaliers n'est pas en soi un problème, car les besoins nutritionnels sont très variables d'une personne à l'autre selon le poids, la taille et surtout le niveau d'activité physique. Toutefois, l'analyse relève peu de produits céréaliers complets, alors que la SSN recommande de consommer des aliments complets et donc riches en fibres. Ainsi, l'analyse montre plutôt une quantité excessive de produits céréaliers non complets.

5.3. Analyse des valeurs nutritionnelles

Rappel : Comme pour l'analyse de la fréquence des portions par groupes d'aliment, la distribution des colis n'a pas objectif la couverture totale des besoins nutritionnels. L'analyse permet de mesurer le taux de participation des colis aux besoins nutritionnels par nutriments (macro et certains micronutriments spécifiques).

La suite de l'analyse traite des valeurs nutritionnelles en macro et micronutriments spécifiques des aliments des 4 semaines de colis. Celles-ci ont été comparées avec les recommandations des apports nutritionnels journaliers recommandés pour un adulte par l'OSAV (2) et de l'OFSP (3). Les calculs des valeurs nutritionnelles des aliments ont été réalisés à l'aide de la base de données suisse des valeurs nutritives (22) et de la table de composition Ciqua (23).

L'analyse se base sur les besoins nutritionnels pour un adulte ; tout en sachant que les populations bénéficiaires des colis sont hétérogènes (au moment de l'écriture de ce rapport, un colis est distribué pour un foyer de 1-2 personnes, sans distinction d'âge entre nourrisson, enfant ou adulte).

Tableau 5 : Comparaison des valeurs nutritionnelles de référence suisses selon les recommandations de l'OSAV et de la OFSP aux apports nutritionnels des colis sur 28 jours (2,3)

	Energie (kcal/jour)	Lipides (%)	Glucides / hydrates de carbone (%)	Protéines (%)	Fibres (g)	Fer (mg)	Calcium (mg)
Recommandations nutritionnelles journalières de l'OSAV et de l'OFSP pour un adulte	1'861-2'672	20-35 ¹	45-60 ¹	10-20 ¹	30	11-16	950-1000
Apports journaliers nutritionnels des colis (4 semaines)	1'846	27	57	13	23	9	456
Apports journaliers nutritionnels par semaine							
A	1'954	11	68	18	29	16	552
B	1'192	10	72	15	14	4	368
C	2629	55	33	12	34	12	520
D	1608	15	73	10	12	5	386

¹ Pourcentage calculé sur l'apport énergétique total (colonne 1)

Éléments déterminants pour les apports nutritionnels

→ Sur 4 semaines de colis, les apports nutritionnels journaliers sont globalement atteints concernant les macronutriments que sont les protéines, lipides et glucides/hydrates de carbone, ce qui dénote un bon équilibre alimentaire.

Précisions :

- L'apport en fibres alimentaires est légèrement en dessous des recommandations. Cela est notamment dû à l'apport relativement faible en fruits, légumes et produits céréaliers complets. Toutefois, les colis apportent autant de fibres que les 21g consommé en moyenne en Suisse selon l'étude menuCH (4).
- Les semaines B et D sont déséquilibrées. La moyenne atteint un équilibre, mais un risque de non atteinte des recommandations nutritionnelles est réel en cas de fréquentation hétérogène.

5.4. Discussion

Points positifs des colis

1. Les colis sont globalement équilibrés d'un point de vue nutritionnel.
Sur 4 semaines :
 - les recommandations de la SSN sont presque atteintes.
 - les recommandations de l'OSAV et OFSP sur les apports nutritionnels journaliers sont atteintes pour les macronutriments.
2. Les apports protéiques sont de bonne qualité (poisson, œufs, lait et couple légumineuses/céréales).
3. La présence de fruits à coque participe à l'apport de fibres et d'acides gras de bonne qualité (colis D).
4. Les produits céréaliers et les légumineuses assurent une variété des sources glucidiques.
5. La distribution de 2 paquets de légumineuses sur le mois permet de consommer 12 à 16 portions pendant le mois, ce qui équivaut à une consommation de légumineuses 2 fois par semaine, soit en accord avec les recommandations de la SSN (1).
6. La quantité de fibres alimentaires est assurée grâce aux légumineuses, fruits à coque, fruits et légumes.

Pistes d'amélioration nutritionnelles

1. Certains cabas frais ne contiennent des légumes/fruits d'un point de vue nutritionnel. Par exemple, le 27 avril 2023, le cabas frais contenait 1 kg de pommes de terre (trop riche en glucides), deux avocats (trop riche en graisse) et deux bananes plantains (trop riche en glucides) qui ne sont pas classés dans la pyramide alimentaire comme des fruits ou des légumes.
2. Une majorité de produits sont raffinés (farine blanche, pâte, pain de mie et riz blancs, céréales petit déjeuner) et pauvres en fibres, vitamines et minéraux.
3. La variété des sources de matière grasse est insuffisante. L'huile de tournesol pourrait être remplacée par de l'huile de colza plus riche en oméga-3.
4. La variété des aliments protéiques est faible.
5. La quantité de produits laitiers distribuée est insuffisante. Si le lait n'est pas toléré (par ex. lors d'intolérance au lactose fréquente chez certains groupes ethniques), il n'y a aucun produit laitier à consommer, ce qui augmente le risque d'apport déficitaire en calcium.
6. Il n'y a pas de présence d'aliment riche en fer, ce qui augmente le risque d'apport déficitaire.
7. L'apport en sel est trop important. Le sel de cuisine ne représente qu'une petite partie des apports en sel. La majorité des apports provient des aliments achetés déjà transformés (p.ex. pains, fromages, plats préparés) (24). De plus, en moyenne, les apports journaliers en sel en Suisse sont plus du double des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (24).
8. La distribution de denrées alimentaires est inégale. Les colis B et D sont beaucoup moins variés et fournis que les A et C. Cela pourrait présenter un risque d'apports nutritionnels journaliers non adéquats pour des bénéficiaires non « fidèles ».

Limites des analyses

→ **A noter : un colis peut être distribué pour deux personnes adultes. Dans ce cas, toutes les données doivent être divisées par deux. Il s'agit d'une analyse pour une base de réflexion.**

Les analyses ont été réalisées en considérant que le/la bénéficiaire est un-e adulte, récupérant chaque semaine un colis pendant 4 semaines de suite.

Dans la réalité, une bonne partie des bénéficiaires rendent certaines denrées alimentaires à la fin de la distribution. Par exemple, le 27 avril 2023, un retour important de lentilles corail, de thon, sardines, salade et cornflakes a été observé. Les achats annexes effectués par les bénéficiaires ne sont pas documentés.

De plus, dans le cas où les bénéficiaires ne prendraient pas toutes les semaines les colis, il peut également y avoir un risque de non atteinte des recommandations selon la semaine sur laquelle ils viennent ou non chercher les colis.

Comme dans toutes mesures structurelles, à l'exemple de la restauration scolaire, l'analyse repose sur ce qui est proposé, distribué et non de la consommation réelle qui n'a pas été mesurée dans ce travail.

Ainsi, notre analyse est relativement artificielle mais permet d'avoir une vision globale pour l'émission de recommandations génériques (et non individualisées).

6. Modifications prévues par les FCC

Au moment de l'écriture de ce dossier, la FCC est sur le point de changer son système de distribution des colis. Celle-ci laissera la place à des comptoirs pour s'orienter sur une épicerie solidaire. Le but est d'augmenter la possibilité de choix. Le tableau 6 illustre les futurs produits disponibles dans cette épicerie. La base des denrées alimentaires fournies actuellement y figureront, certaines denrées seront retirées et d'autres apparaîtront.

Tableau 6 : État actuel et modifications prévues par la FCC

	Légumes et fruits	Produits céréaliers et légumineuses	Produits laitiers, viande, poisson, œufs et tofu	Huiles, matières grasses et fruits à coque	Sucreries, snacks salés et alcool	Divers
État actuel	Fruits et légumes frais Fruits secs Tomates concassées	Farine Pâtes Gnocchi Riz Pain toast Semoule Lentilles Flocons d'avoine Légumineuses sèches	Lait Œufs Thon Sardine	Huile de tournesol Fruits à coque	Céréales du petit-déjeuner Miel Sucre	Sel
Modifications prévues	Élargissement de la variété des fruits et légumes frais et en conserves	Ajout : Couscous Tortellini 4 formes de pâtes Haricots rouges en conserve Pois-chiche en conserve Maïs en conserve Suppression : gnocchi	Ajout : Yogourt aromatisé et nature Fromage pâte dure Mozzarella Saucisse de volaille Viande hachée*	Huile de colza*	Ajout : Chocolat au lait Biscuits Muesli Confiture	Ajout : Vinaigre Poivre noir Curry Réduction distribution de sel

* En cours de discussion

6.1. Points positifs, risques potentiels, propositions et micro-analyse

Points positifs des modifications changements prévus

- L'ajout des yogourts et du fromage complètera le manque de produits laitiers remarqué sur l'analyse des colis. Avantage supplémentaire : peuvent être consommés par des bénéficiaires intolérants au lactose.
- La consommation de fibres pourrait être augmentée avec l'ajout des conserves de légumes et de fruits lors de faible approvisionnement, de même que l'élargissement du choix des légumineuses grâce aux conserves.
- L'amélioration de la variété des sources de protéines (produits laitiers, viande) augmentera l'apport en fer et en calcium.
- L'apparition d'une nouvelle catégorie de condiments (épices) augmentera le plaisir gustatif. Celui-ci est modeste et pourrait faire l'objet d'une augmentation de la variété des épices.
- Le choix est proposé aux bénéficiaires → augmentation du principe de dignité.

Potentielles conséquences nutritionnelles

- L'augmentation en sel, acides gras saturés et additifs par l'ajout de saucisses de volaille.
- Le libre choix augmente le risque de détériorer la qualité des apports nutritionnels.

Pistes d'amélioration

- Proposer également des farineux complets. Par exemple : pain de mie complet ou aux céréales, pâtes complètes, riz complet, céréales peu transformés (p.ex. millet, orge), etc.
- Être attentif à la classification des légumes/fruits (Cf observation du 27 avril) → pommes de terre dans la catégorie « produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses », avocats « matières grasses ».
- De même pour les fruits secs qui sont à différencier des fruits à coque.
- Augmenter le choix de fruits à coque et graines oléagineuses.
- Privilégier l'huile de colza à l'huile de tournesol pour améliorer la qualité des acides gras apportés.
- Porter une attention à la composition des saucisses de volaille.
- Proposer systématiquement un sel iodé et fluoré.

Proposer de la documentation dans l'épicerie.

Par exemple :

- L'affiche d'une assiette optimale disponible sur <https://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>,
- Mais également, des recommandations de la FAO par pays et régions des bénéficiaires afin d'augmenter la familiarisation de recommandations nutritionnelles : <https://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/regions/fr/>.

7. Conclusion

L'analyse a démontré que les denrées alimentaires fournies par la fondation des Colis du Cœur sont globalement proches des recommandations de la SSN, de l'OSAV et de l'OFSP pour atteindre les besoins nutritionnels chez un adulte. Ils participent donc de manière adéquate à la sécurité alimentaire des bénéficiaires, mais ne couvrent pas les micronutriments comme le fer et le calcium. Cette analyse a permis d'identifier des forces et des pistes d'amélioration car certains éléments sont encore à risque.

L'apport en denrées alimentaires riches en protéines animales est quantitativement suffisant, mais peut-être amélioré, par exemple en augmentant la variété des produits laitiers et en intégrant des produits carnés. De même pour le groupe des produits céréaliers, l'intégration d'aliments non-raffinés augmenterait l'apport en fibres alimentaires ; tout comme les fruits à coque et graines oléagineuses qui en plus sont favorables à l'apport d'acides gras de bonne qualité.

La quantité de fruits et légumes pourrait également être augmenté, sachant qu'il s'agit d'un groupe généralement moins consommé dans la population suisse en générale, et d'autant plus dans la population en insécurité alimentaire. Une attention particulière doit être portée dans la sélection des aliments de ce groupe (différencier des pommes de terre, avocats et bananes plantin par exemple).

L'étude menuCH (4) a révélé que la population générale suisse n'a pas une alimentation répondant entièrement aux recommandations. L'analyse des colis repose uniquement sur les besoins nutritionnels. Pour toutes modifications de stratégie de l'aide alimentaire, il est indispensable de tenir compte de l'acceptabilité culturelle des denrées alimentaires proposées et des impératifs logistiques de toute la chaîne d'approvisionnement.

8. Liste des références

1. Société Suisse de Nutrition. Société Suisse de Nutrition SSN [En ligne]. [cité 28 août 2023]. La Société Suisse de Nutrition. Disponible sur: <https://www.sge-ssn.ch/fr/>
2. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Valeurs nutritionnelles de référence suisses [En ligne]. 2022 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/>
3. Office fédéral de la santé publique. Les protéines dans l'alimentation : Synthèse [En ligne]. 2011 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/eek/proteine-in-der-ernaehrung-des-menschens.html>
4. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Consommation alimentaire en Suisse [En ligne]. 2017 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH/menuch-lebensmittelkonsum-schweiz.html>
5. Ernstoff A, Stylianou KS, Sahakian M, Godin L, Dauriat A, Humbert S, et al. Towards Win–Win Policies for Healthy and Sustainable Diets in Switzerland. *Nutrients*. 2020;12(9):2745.
6. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO. L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2020: transformer les systèmes alimentaires pour une alimentation saine et abordable [En ligne]. 2020 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9692fr>
7. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recommandations alimentaires [En ligne]. [cité 6 septembre 2023]. Disponible sur: <http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/regions/fr/>
8. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Bulletin nutritionnel suisse 2021 [En ligne]. 2021 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/schweizer-ernaehrungsbulletin/schweizer-ernaehrungsbulletin-2021.html>
9. FAO, FIDA, OMS, PAM, UNICEF. L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2021: Transformer les systèmes alimentaires pour que la sécurité alimentaire, une meilleure nutrition et une alimentation saine et abordable soient une réalité pour tous [En ligne]. 2021 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://www.fao.org/3/cb4474fr/online/cb4474fr.html>
10. FAO, FIDA, OMS, PAM, UNICEF. L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2022. L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2022. Réorienter les politiques alimentaires et agricoles pour rendre

l'alimentation saine plus abordable [En ligne]. 2022 [cité 6 septembre 2023]. Disponible sur: <http://www.fao.org/documents/card/fr/c/cc0639fr>

11. FAO, FIDA, OMS, PAM, UNICEF. Résumé de L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde 2023. Urbanisation, transformation des systèmes agroalimentaires et accès à une alimentation saine le long du continuum rural-urbain [En ligne]. 2023 [cité 6 septembre 2023]. Disponible sur: <http://www.fao.org/documents/card/fr/c/cc6550fr>
12. GBD 2016 Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet Lond Engl*. 2017;390(10100):1345-422.
13. WRCF, AICR. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective (the Third Expert Report) [En ligne]. 2018 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://www.wcrf.org/dietandcancer/resources-and-toolkits/>
14. Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation*. 2016;133(2):187-225.
15. Perignon M, Vieux F, Verger EO, Bricas N, Darmon N. Dietary environmental impacts of French adults are poorly related to their income levels or food insecurity status. *Eur J Nutr* [En ligne]. 2023 [cité 17 juillet 2023]; Disponible sur: <https://link.springer.com/10.1007/s00394-023-03163-3>
16. INRAE. Manger sain et à sa faim, une question de revenus ? [En ligne]. 2023 [cité 6 sept 2023]. Disponible sur: <https://www.inrae.fr/dossiers/alimentation-sortir-inegalites/manger-sain-sa-faim-question-revenus>
17. Grange D, Castetbon K, Guibert G, Vernay M, Escalon H, Delannoy A, et al. Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire - Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005 [En ligne]. 2013 [cité 28 août 2023]; Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/alimentation-et-etat-nutritionnel-des-beneficiaires-de-l-aide-alimentaire.-etude-abena-2011-2012-et-evolutions-depuis-2004-20052>
18. LSS Food Pantries. What is a Food Pantry? What is a Food Bank? [En ligne]. [cité 6 septembre 2023]. Disponible sur: <https://lssnetworkofhope.org/foodpantries/services/what-is-a-food-pantry/>
19. Simmet A, Depa J, Tinnemann P, Stroebele-Benschop N. The Dietary Quality of Food Pantry Users: A Systematic Review of Existing Literature. *J Acad Nutr Diet*. avr 2017;117(4):563-76.
20. Fredot E. Sciences des aliments Volume 1 - Étude des aliments produits animaux et amylicés. Cachan: Santé diététique éditions; 2020.
21. Fredot E. Sciences des aliments Volume 2 - Étude des aliments végétaux et autres groupes. Cachan: Santé diététique éditions; 2020.

22. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Base de données suisse des valeurs nutritives [En ligne]. 2023 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://valeursnutritives.ch/fr/>
23. Anses. Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua [En ligne]. 2020 [cité 28 août 2023]. Disponible sur: <https://ciqua.anses.fr/>
24. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Réduction du sel [En ligne]. 2023 [cité 6 septembre 2023]. Disponible sur: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/salzstrategie.html>

Analyse des denrées alimentaires distribuées par la Fondation Colis du Cœur 2023
© 2024 by Haute Ecole de Santé Genève is licensed under CC BY-NC 4.0

