



**C E R D E N**

Conscient de l'impact de l'alimentation sur la santé et de la précarité de plus en plus présente dans notre société, le Centre Européen pour la Recherche, le Développement et l'Enseignement de la Nutrition et de la Nutrithérapie (CERDEN) a décidé de lancer ce 1<sup>er</sup> juin 2022 une

## **Campagne Nationale « Manger sain et pas cher © »**

### **ETAT des LIEUX**

De nombreuses études scientifiques démontrent l'impact fondamental de l'alimentation moderne sur la santé humaine. L'apport régulier de nutriments (macro- et micro-) de bonne qualité est essentiel au bon fonctionnement de notre corps. Malheureusement, les personnes à faibles revenus, plus encore que la moyenne de la population, consomment essentiellement des aliments ultra-transformés et/ou de mauvaise qualité nutritionnelle, leurs choix dépendant essentiellement de leur faible pouvoir d'achat. En effet ces produits, gras et sucrés, sont attractifs car « économiques » mais ils représentent un véritable danger de santé. Cette alimentation, faible en apport micro-nutritionnels (vitamines, minéraux, ...) est propice au développement de maladies dites de civilisation.

Cette consommation de produits ultra-transformés est de plus en plus fréquente. Une étude, parmi d'autres, a mis en évidence que la moitié des calories actuellement consommées par la population canadienne provient des aliments ultra-transformés. <sup>(1)</sup> La situation dans notre pays est comparable.

Un lien de cause à effet entre la consommation de produits ultra-transformés et le surpoids a été récemment démontré pour la première fois de manière irréfutable par une étude très importante réalisée par l'équipe du Dr Kevin Hall. <sup>(2)</sup>

Les données de NutriNet-Santé concernant 104.980 adultes âgés en moyenne de 43 ans démontrent que les aliments ultra-transformés augmentent aussi le risque de cancer.

Quand la part d'aliments ultra-transformés augmente de 10% dans l'alimentation d'un individu, son risque de cancer augmente également d'environ 12%. Cet effet est dû évidemment à la mauvaise qualité nutritionnelle de ces produits mais aussi à la présence de substances additionnelles tels que certains additifs, produits néo-formés, etc ... <sup>(3)</sup>

Toujours en se basant sur les données de NutriNet-Santé, une autre étude montre la relation entre la consommation d'aliments ultra-transformés et un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires, en particulier coronariennes (diminution du flux sanguin irriguant le muscle cardiaque) et maladies cérébro-vasculaires tels les AVC (accident vasculaire cérébral). <sup>(4)</sup>

Une autre étude a mis en évidence le risque accru de deuxième crise cardiaque en cas de consommation d'aliments ultra-transformés. <sup>(5)</sup>

Une autre étude, réalisée sur les rats, a montré l'action délétère de ce type d'alimentation sur la perméabilité intestinale. <sup>(6)</sup>

Toutes ces études, parmi bien d'autres, montrent l'effet désastreux de ce type de régime sur la santé.

Il faut ajouter que l'accès à la recommandation bien connue de 5 fruits et légumes par jour est difficile voire impossible à atteindre pour les

familles précarisées et le bio leur est totalement inaccessible. Souvent elles se sentent exclues de la société avec une impossibilité d'accéder à un rang social plus confortable. Il s'ensuit un niveau de stress important qui favorise souvent le grignotage sucré qui « fait du bien ».

Le 23 novembre 2017, Olivier De Schutter, rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à l'alimentation (2008-2014) et co-président du Panel international d'experts sur les systèmes alimentaires durables (IPES-Food) écrivait dans la tribune de la Libre :

« En dépit d'engagements répétés à réduire la pauvreté, près d'un quart de la population en Europe - 117 millions de personnes - se situe en risque de pauvreté en 2016. Or c'est d'abord sur les achats alimentaires, seul poste du budget du ménage relativement compressible, que les ménages les plus précaires tentent d'économiser. »

Statbel, l'office belge de statistique, a publié récemment les chiffres pour la Belgique. En 2021, 13,1% de la population en Belgique était considérée comme à risque de pauvreté monétaire (AROP). Il s'agit des personnes vivant dans un ménage dont le revenu total disponible est inférieur au seuil de pauvreté, qui s'élève à 1.287 euros par mois pour une personne isolée -

Personne ne peut nier que cette situation va très vraisemblablement s'aggraver fortement dans les prochains mois et années et que nous verrons de plus en plus de personnes subissant les inconvénients de cette situation. Le poste « alimentation » est celui qui sera le plus impacté car d'autres postes sont incompressibles comme que le loyer par exemple ou fortement attractifs comme les vacances ou certaines technologies.

## EN CONSEQUENCE

Il paraît donc important d'agir afin d'aider au maximum ces personnes à faibles revenus en les aidant à améliorer leur alimentation tout en n'augmentant pas ou peu le budget de ce poste.

C'est dans cette optique que le CERDEN a mis en place une campagne qui a débuté ce 1<sup>er</sup> juin 2022.

AlimentationSanté.be signale que, en termes d'alimentation, les campagnes d'information qui s'adressent à l'ensemble de la population influencent peu les comportements des populations les plus à risque. "Elles peuvent même augmenter les inégalités de santé en étant bien plus efficaces dans les milieux aisés que dans les milieux défavorisés"<sup>(7)</sup>

Nous pensons effectivement que le meilleur moyen d'accès à ces personnes concernées est la présentation de conférences gratuites adaptées à leur spécificité (précarité et alimentation délétère) et qui leur sont strictement réservées. C'est pour cette raison que nous voulons passer par les institutions qui leurs sont spécifiquement dédiées telles que les CPAS, par exemple.

Cette campagne s'articule autour de 3 axes principaux :

- Conférences gratuites pour les plus défavorisés (dans les CPAS, dans les quartiers défavorisés et de manière plus générale dans toutes les institutions ou organisations spécifiquement orientées vers l'aide aux plus démunis ...). Elles débutent début septembre. Ce même type de conférence peut aussi s'envisager dans d'autres structures telles que les ASBL ou les organisations ayant les mêmes objectifs (moyennant une participation aux frais réduite).
- Ateliers pratiques respectant les mêmes objectifs et les mêmes conditions (dans un deuxième temps).
- Distribution gratuite de e-dossiers sur l'alimentation saine et pas chère ( Acheter malin, cuisiner bien, manger sain©).

Olivier de Schutter écrivait « ... si on laisse de côté la particularité des filières certifiées "bio", manger sainement, en cuisinant des produits frais, notamment des légumes, et en modérant sa consommation de fritures, de confiseries et de viande rouge, ne coûte pas nécessairement plus cher ». Nous interviendrons sur cet aspect (même si cela semble utopique pour certains) mais nous insisterons aussi sur les critères d'achat (comment bien acheter) et la notion de gaspillage notamment...

Cette campagne apportera aux plus défavorisés d'entre nous la possibilité de découvrir et de mettre en pratique des astuces et conseils leur permettant de s'alimenter correctement et sainement pour un budget réduit. Cette démarche est amplement justifiée par l'impact négatif qu'une alimentation de mauvaise qualité peut avoir sur la santé. Les difficultés financières accroissant le risque de « malbouffe », il est important de sensibiliser les personnes à faible revenus et de les aider à manger sainement pour un budget réduit.

Il est important de préciser que ces informations nutritionnelles primordiales dans le contexte que nous vivons sont évidemment aussi à disposition de chacun via nos Conseillers en nutrition humaine certifiés CERDEN et nos Nutrithérapeutes certifiés CERDEN

## **MODALITES**

Comme expliqué plus avant, nous sommes conscients qu'il est difficile, voire impossible, d'atteindre ce public cible par les canaux d'information habituel. Nous avons donc décidé de demander l'aide des groupements, associations, ... qui s'occupent spécifiquement de ces personnes. Le CERDEN prend en charge les frais inhérents à la conférence (préparation des présentations, honoraires du ou de la conférencier.e). L'organisme (CPAS, ...) s'occupe de la publicité et du recrutement et met à disposition les locaux adaptés à la conférence. Il s'engage aussi à ne pas faire de bénéfices sur l'événement.

Si vous représentez une CPAS, une ASBL ou tout mouvement ou groupe tel que défini plus avant et que vous désirez faire profiter vos protégés ou affiliés de cette campagne, adressez-nous une demande détaillée via [contact@cerden.be](mailto:contact@cerden.be) en indiquant « Campagne Manger sain et pas cher » dans le titre. Précisez-nous les modalités qui vous intéressent (type de conférence ou atelier, nombre de personnes prévues, disponibilité horaire et le nom de la personne de contact).

N'hésitez pas à relayer cette information.

#### Coordinateurs scientifiques

Patricia Van der Avoort

Jean-Pierre Mans

Willy Vandenschrick

#### Coordinatrice administrative

Muriel Letrésor

1 Moubarac, JC. *Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications*. Montréal: TRANSNUT, University of Montreal; décembre 2017.

2 Hall, KD et coll. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metabolism*-16 mai 2019

3 Thibault Fiolet et al.  
Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort - *BMJ* 2018;360:k322

4 Bernard Srour et al.  
Ultra-processed food intake and risk of cardiovascular disease: a prospective cohort study (NutriNet-Santé) - *BMJ* 2019;365:l1451

5 European Heart Journal 30 Nov, 2021 DOI : 10.1093/eurheartj/ehab783  
Ultra-processed food intake and all-cause and cause-specific mortality in individuals with cardiovascular disease: the Moli-sani Study

6 Matthew Snelson et al. :Processed foods drive intestinal barrier permeability and microvascular diseases. *Science Advances*, Vol 7, No. 14 31 March 2021.

7 Caillavet, F., Darmon, N., Lhuissier, A. et Régnier, F., (2005), "[L'alimentation des populations défavorisées en France. Synthèses des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnel](#)", Les travaux de l'Observatoire, 2005-2006, p. 29