Précarité et alimentation : comment faire ?

En 2011-2012, l'étude ABENA 2011-2012* souligne la prévalence de l'obésité chez les femmes (35,1%) en augmentation depuis 2004-2005. Chez les hommes, la prévalence de l'obésité était moindre que chez les femmes (17,6%) cependant la prévalence de l'hypertension artérielle était également élevée : 48,5% chez les hommes et 39,3% chez les femmes. La prévalence du diabète était plus élevée qu'en population générale, en particulier pour les femmes (8,9% contre 3,3% dans l'Etude nationale nutrition santé, ENNS 2006-2007).

Situations de grande précarité et mauvaise alimentation

Certaines personnes ont des conditions très précaires. N'ayant pas toujours accès à l'emploi ni au logement (stable), elles doivent souvent recourir « au système D » pour s'alimenter au jour le jour .

Certaines questions peuvent alors se poser :

- Comment s'alimenter lorsque l'on n'a pas de cuisinière et de réfrigérateur
- Que peut-on acheter ?
- Comment conserver les aliments ?

Equilibrer au mieux son alimentation est toutefois possible, même lorsqu'on ne dispose pas des équipements adéquats.

**Source InVS*
Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire, Etude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005, Mars 2013

Crédit photo : © Photographee.eu - Fotolia.com

Retrouvez tous nos conseils et astuces dans notre fiche pratique "Cuisiner sans réfrigérateur ni cuisinière" en bas de page.

En savoir plus

Alimentation et activité physique chez les personnes diabétiques précaires

Diabète et Précarité : qui est concerné ?