

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 ?](#)