

Février 2024

Un guide pratique

Composer une aide alimentaire équilibrée

GT6 « Favoriser une alimentation favorable à la santé »



**Comité national de coordination de lutte
contre la précarité alimentaire (Cocolupa)**

Ce document est issu des travaux des groupes de travail du Plan d'Action pour la transformation de l'aide alimentaire et la lutte contre la précarité alimentaire du Comité national de coordination de la lutte contre la précarité alimentaire (Cocolupa).

Ce guide est la synthèse de travaux menés dans le cadre du GT6 du Cocolupa, intitulé « Favoriser l'accès à une alimentation favorable à la santé », relatifs à l'**actualisation du référentiel pour une aide alimentaire équilibrée.**

Afin de faciliter la constitution de dons équilibrés, un référentiel spécifique à l'aide alimentaire a été élaboré en 2008¹. Pour considérer les dernières recommandations nutritionnelles, ce référentiel a été actualisé². Ce guide propose ainsi **une traduction opérationnelle des travaux conduits pour appuyer les acteurs dans la constitution d'une aide alimentaire équilibrée.**

La lutte contre la précarité alimentaire est définie dans le Code de l'action sociale et des familles (CASF) de la façon suivante : « *La lutte contre la précarité alimentaire vise à favoriser l'accès à une alimentation sûre, diversifiée, de bonne qualité et en quantité suffisante aux personnes en situation de vulnérabilité économique ou sociale* » (Article L266-1 du CASF).

¹ Darmon N. (2008). Recommandations pour un colis d'aide alimentaire équilibré. Information Diététique. 4 :24-31

² Bourasseau P, Gazan R, Vieux F, Darmon N. Un référentiel actualisé de l'aide alimentaire pour concevoir des dons équilibrés. So What, Policy Brief N°25, Février 2024.

Sommaire

I- Recommandations de consommation du PNNS	3
II- Référentiel pour la constitution d'une aide alimentaire équilibrée	3
III- Démarche d'analyse de l'équilibre alimentaire	5
Annexe 1. Classement des aliments en groupes et en sous-groupes d'aliments	6
Annexe 2. Facteurs de conversion pour obtenir les poids "comestibles"	7
Annexe 3. Exemples de paniers de 15 kg (poids tel que distribué) respectant la répartition du nouveau référentiel en groupes et sous-groupes d'aliments	1
Annexe 4. Décomposition des plats cuisinés en groupes et sous-groupes d'aliments	3

I- Recommandations de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé)³

- Consommer au moins 5 portions de fruits et légumes par jour sous toutes leurs formes, crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve ;
- Consommer une petite poignée par jour de fruits à coque non salés (et non sucrés et sans chocolat) : noix, noisettes, amandes et pistaches ;
- Consommer des féculents avec au moins une fois par jour des féculents complets (pain complet ou aux céréales, pâtes, semoule et riz complets) ;
- Consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine, sous toutes leurs formes, cuits, en bocaux, en conserves ou en surgelés ;
- Consommer 2 produits laitiers (yaourt, lait, fromage) par jour pour les adultes et 3 pour les enfants et les adolescents ;
- Consommer 2 fois par semaine du poisson, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon). Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine. Limiter la charcuterie à 150 g par semaine ;
- Limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés ;
- Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive ;
- Limiter les produits salés et le sel ;
- Réduire les produits avec un Nutri-Score D et E ;
- Si vous le pouvez, privilégiez les aliments de saison et les aliments de producteurs locaux ;
- Si vous le pouvez, privilégiez les aliments bio ;
- L'alcool, maximum 2 verres par jour et pas tous les jours ;
- Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour. Réduire le temps passé assis.

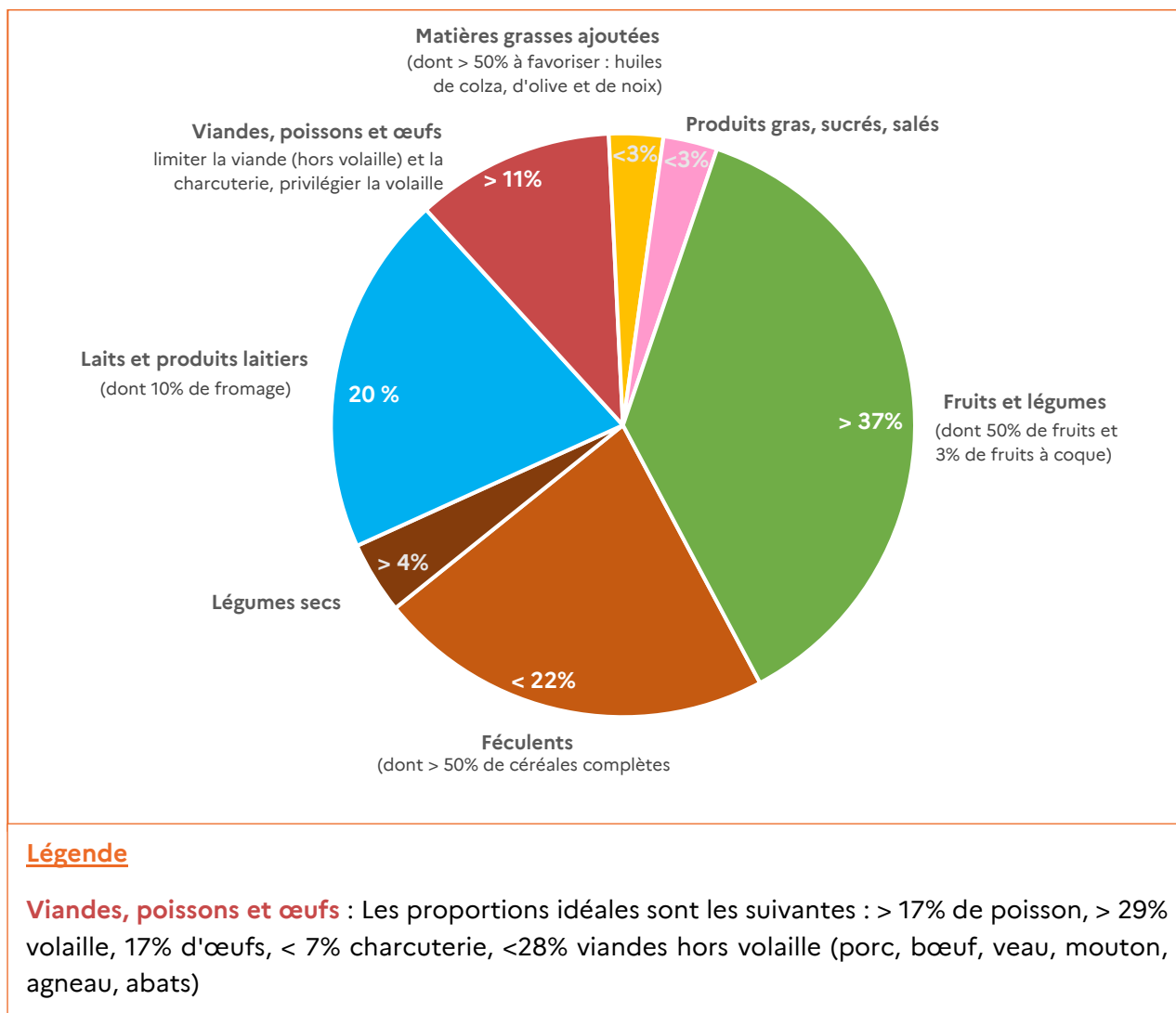
II- Référentiel pour la constitution d'une aide alimentaire équilibrée

Le référentiel est construit sur la base des recommandations de consommation du Programme National Nutrition Santé et du respect des apports recommandés par l'Anses en nutriments (protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux, acides gras essentiels, sans excès en sucres, sel et acides gras saturés). Il est représenté sous la forme d'un « camembert » qui indique l'idéal de la répartition (en pourcentage du poids total consommé) des différents groupes alimentaires. Les aliments contenus dans ces groupes sont décrits en annexe 1.

Les pourcentages indiqués pour chaque groupe font référence au poids des aliments "tels que consommés", qui peut être différent, notamment dans le cas des aliments secs ou avec déchets, du poids des aliments « tels que distribués ». Un facteur de conversion est donc à appliquer permettant de passer du poids d'un aliment tel que distribué au poids d'un aliment tel que consommé (**Annexe 2**).

³ [Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité \(mangerbouger.fr\)](#)

Figure 1 : Répartition des groupes d'aliments pour une aide alimentaire équilibrée



La répartition (en pourcentage du poids total) est considérée équilibrée si elle comprend :

- Plus de 37 % de fruits et légumes sous toutes leurs formes, dont la moitié en fruits et 3% du poids des fruits et légumes sous forme de fruits à coques
- Moins de 22 % de féculents, dont au moins la moitié de produits céréaliers complets
- Plus de 4 % de légumes secs sous toutes leurs formes
- 20 % de produits laitiers avec 10 % du poids des produits laitiers représenté par du fromage
- Plus de 11 % de viandes, poissons ou œufs, tout en privilégiant la volaille (> 29 % du poids des VPO), le poisson (> 17% du poids des VPO), les œufs (17 %) et en limitant les charcuteries (< 7 % du poids des VPO) et les viandes hors volaille (< 28%)
- Moins de 3 % de matières grasses ajoutées, dont au moins la moitié d'huiles végétales en privilégiant l'huile de colza, de noix et d'olive
- Moins de 3 % de produits gras et/ou sucrés et/ou salés

Des exemples de paniers de 15 kg respectant le référentiel sont fournis en **Annexe 3**.

III- Démarche d'analyse de l'équilibre alimentaire

Pour améliorer la qualité nutritionnelle des distributions, il est proposé d'établir son propre camembert selon les critères définis.

A. Les aliments donnés doivent être classés dans les différents grands groupes et sous-groupes d'aliments (voir **Annexe 1** pour le classement des aliments).

B. Les plats composés doivent être décomposés en groupes et sous-groupes d'aliments (voir **Annexe 4** pour la décomposition des plats cuisinés les plus courants).

C. La quantité de chaque produit alimentaire disponible pour la distribution doit être transformée en quantité comestible, c'est-à-dire la quantité effectivement consommable de chaque produit. Par exemple, un sachet de 250 g de pâtes sèches correspond à un poids comestible de 750 g de pâtes cuites (facteur 3). Au contraire, à partir d'1 kg d'oranges, on ne consommera que 800 g, une fois l'orange épluchée (facteur 0,8). Pour les aliments contenus dans les paquets ou boîtes de conserve, le poids net (égoutté) est retenu. Les facteurs de conversion habituels sont indiqués en **Annexe 2**.

D. Le contenu total des produits est exprimé en poids comestible, réparti en groupes et sous-groupes d'aliments. Le poids de chaque groupe d'aliments est exprimé en % du poids total des produits. Le poids de chaque sous-groupe d'aliments doit être exprimé en % du groupe correspondant. Ces pourcentages sont ensuite comparés à ceux du camembert de référence.

Cette démarche peut permettre de mettre en évidence les produits en manque ou en excès par rapport aux pourcentages recommandés et d'orienter ainsi la prospection, la collecte et la récolte.

Annexe 1. Classement des aliments en groupes et en sous-groupes d'aliments

FRUITS ET LEGUMES : fruits et légumes frais, en conserve, surgelés ou déshydratés ont tous été classés dans le groupe des fruits et légumes, y compris les soupes du commerce. Au sein de ce groupe, on distingue le sous-groupe des **fruits**, qui comprend non seulement les fruits frais mais aussi les compotes (privilégier les compotes sans sucres ajoutés), les fruits au sirop et les fruits secs (à limiter car riches en sucres), et **les fruits oléagineux non salés à coque** (noix, amandes, noisettes, pistaches)

VIANDES POISSONS ŒUFS: qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, on distingue :

- Le sous-groupe du **poisson**, y compris les soupes de poisson, les crustacés et l'ensemble des produits de la pêche
- Les viandes hors volaille : toutes les viandes hors volaille (bœuf, porc, agneau, mouton, veau, abats)
- La volaille : poulet, dinde, coq, lapin, canard, oie, pintade
- Les charcuteries incluant le jambon blanc
- Les œufs

PRODUITS LAITIERS : Le lait (y compris le lait lyophilisé et le lait fermenté), les yaourts (nature, aromatisés, aux fruits), les fromages blancs, les fromages frais et le fromage sont classés dans ce groupe. Au sein de ce groupe, on distingue le sous-groupe du **fromage**

FECULENTS = produits céréaliers complets (et semi-complets), produits céréaliers raffinés et autres féculents

Produits céréaliers raffinés : Les pâtes, le riz, la semoule, la farine et le pain blanc ont été classés dans le sous-groupe des féculents raffinés

Autres féculents : pommes de terre (hors chips), manioc

Produits céréaliers complets : pain complet ou aux céréales, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, céréales pour petit déjeuner riches en fibres non sucrée.

Les produits céréaliers sucrés (biscuits par ex) ou salés (biscuits d'apéritif) sont à classer dans le groupe des produits gras, sucrés, salés

LEGUMES SECS : Lentilles, petits pois, pois chiches, flageolets, haricots blancs ou rouges, sous toutes leurs formes (brut, en conserve, en surgelés), en purée, soupe, salade ...

MATIERES GRASSES = Matières grasses animales + Matières grasses végétales

Matières grasses animales : beurre, crème fraîche, saindoux, sauce béarnaise

Matières grasses végétales : huiles et margarines végétales, mayonnaise, vinaigrettes, sauces salade, sauces riches en graisses, huiles végétales à privilégier : colza, olive, noix

PRODUITS GRAS SUCRES SALES : Biscuits, boissons sucrées, jus et nectars de fruits, céréales petit déjeuner sucrées et/ou chocolatées, bonbons, crèmes glacées, entremets, crèmes desserts, lait concentré sucré, pâtisseries, viennoiseries, sauces sucrées type ketchup, sauce salée type sauce soja, chips, gâteaux d'apéritifs, cacahuètes salées, autres fruits oléagineux salés, olives, moutarde, ont tous été classés dans le groupe des produits sucrés ou salés

Annexe 2. Facteurs de conversion pour obtenir les poids "comestibles"⁴

Le poids net comestible de chaque aliment doit être pris en compte :

- Pour les aliments en conserve, le poids net (égoutté) est retenu.
- Pour les aliments comportant des déchets, le poids est multiplié par un facteur de conversion inférieur à 1 : généralement 0,6 à 0,7 pour les viandes et poissons, 0,9 pour les œufs et 0,8 à 0,9 pour les fruits et légumes.
- Pour les aliments absorbant de l'eau à la cuisson/préparation, le poids est multiplié par un facteur de conversion était supérieur à 1 : 3 pour les pâtes, le riz, la semoule, et les légumes secs, 7 pour la purée lyophilisée, 10 pour le lait en poudre.

Tableau. Facteurs de conversions permettant de passer du poids d'un produit tel que distribué au poids d'un produit tel que consommé

Type d'aliment	Facteurs de conversion
Aliments en conserve	1 (poids net égoutté)
Aliments surgelés	1
Viandes avec os et poissons entiers	0,6 – 0,7
Œufs	0,9
Fruits et légumes ¹	0,7 – 0,9
Pâtes, riz, semoule et légumineuses ²	3
Purée lyophilisée	7
Lait en poudre	10

¹ 1 banane de 120 g (poids tel que distribué) correspond à 84 g de banane réellement consommée (120 g x 0,7 = 84 g)

² 1 sachet de 500 g de pâtes (poids tel que distribué) correspond à 1,5 kg de pâtes cuites (poids tel que consommé) (500 g x 3 = 1,5 kg)

⁴ Darmon N. (2008). Recommandations pour un colis d'aide alimentaire équilibré. Information Diététique. 4 :24-31

Annexe 3. Exemples de paniers de 15 kg (poids tel que distribué) respectant la répartition du nouveau référentiel en groupes et sous-groupes d'aliments

Groupes d'aliments	Sous-groupes d'aliments	Panier printemps/été (nb unités, poids en g)	Panier automne/hiver (nb unités, poids en g)	Panier printemps/été (nb unités, poids en g)	Panier colis automne/hiver (nb unités, poids en g)
Fruits et légumes	Légumes	Avocats (2, 300) Boîte de petits pois, poids net égoutté (1, 280) Petite boîte de ratatouille (2, 760) Tomates (6, 780) Total : 2,120 kg	Carottes (12, 1500) Boîte de petits pois, poids net égoutté (1, 280) Avocats (1, 150) Sachet de légumes surgelés (1, 750) Total : 2,580 kg	Courgettes (3, 600) Boîte de haricots verts, poids net égoutté (1, 440) Poivrons (4, 600) Oignons (9, 900) Total : 2,540 kg	Avocats (1, 150) Carottes (12, 1500) Oignons (3, 300) Boîtes de ratatouille (2, 760) Total : 2,710 kg
	Fruits	Pommes (5, 725) Bananes (6, 720) Melons (2, 1600) Compotes de pommes sans sucres ajoutés (4, 400) Total : 3,445 kg	Clémentines (10, 700) Ananas (2, 3000) Pommes (5, 725) Total : 4,425 kg	Pommes (10, 1450) Abricots (18, 540) Melon (1, 800) Citrons (3, 420) Total : 3,210 kg	Ananas (1, 1500) Bananes (6, 720) Pommes (5, 725) Total : 2,945
	Fruits à coque	Cerneaux de noix, petit sachet (1, 100) Total	Cerneaux de noix, petit sachet (2, 200) 7,205 kg	Noisettes sans la coque, petit sachet (1, 100) 5,850 kg	Noisettes sans la coque, petit sachet (1, 100) 5,755 kg
		5,665 kg			
Légumes secs	Légumes secs	Petite boîte de lentilles, poids net égoutté (1, 250) Grosses boîtes de haricots rouges, poids net égoutté (2, 800) Total	Petite boîte de pois chiches, poids net égoutté (2, 530) Grosse boîte de haricots rouges, poids net égoutté (1, 400) 930 g	Grosse boîte de haricots rouges, poids net égoutté (2, 800) Petite boîte de lentilles, poids net égoutté (2, 500) 1,300 kg	Petite boîte de flageolets, poids net égoutté (1, 250) Grosse boîte de haricots rouges, poids net égoutté (2, 800) 1,050 kg
		1,050 kg			
Féculents	Produits céréaliers complets	Pain complet (1, 100) Paquet de riz complet (1, 500) Total	Paquet de riz complet (1, 500) 750 g	Pain complet (2, 200) Paquets de pâtes complètes (1, 500) 950 g	Paquet de pâtes complètes (1, 500) 1,5 kg
	Produits céréaliers raffinés et autres féculents	Sac de pommes de terre (1, 1000) Total	Petit paquet de pâtes sèches (1, 250) 750 g	Petit paquet de riz thaï ou basmati (1, 250) 950 g	Sac de pommes de terre (1, 1000) 1,5 kg
		1,6 kg			

Lait et produits laitiers	Lait et produits laitiers frais	Yaourts nature (6, 750) Lait demi écrémé UHT (2, 2000)	Yaourts nature (4, 500) Lait demi écrémé UHT (2, 2000)	Yaourts nature (6, 750) Lait demi écrémé UHT (2, 2000)	Yaourts nature (14, 1750) Lait demi écrémé UHT (1, 1000)
	Fromage	Paquet d'emmental râpé (1, 250)	Camembert (1, 250)	Camembert (1, 250)	Paquet d'emmental râpé (1, 250)
	Total	3,0 kg	2,750 kg	3,0 kg	3,0 kg
Matières grasses	Matières grasses à favoriser*	Huile de colza, petite bouteille (1, 500)	Huile d'olive, petite bouteille (1, 500)	Huile de colza, petite bouteille (1, 500)	Huile d'olive, petite bouteille (1, 500)
Produits gras sucrés salés	Produits gras sucrés salés	Confiture de fraise (1, 375)	Confiture de fraise (1, 375)	Paquet de biscuit cookies (2, 400)	Paquet de biscuit cookies (2, 400)
Viandes, œufs et produits de la mer	Volaille	Escalopes de poulet (6, 600)	Escalopes de poulet (6, 600)	Escalopes de poulet (6, 600)	Escalopes de poulet (6, 600)
	Viande hors volaille (incluant charcuterie)	Steaks hachés bœuf surgelé (4, 400)	Steaks hachés bœuf surgelé (4, 400)	Steaks hachés bœuf surgelé (4, 400)	Steaks hachés bœuf surgelé (4, 400)
	Œufs	Œufs (6, 360)	Œufs (6, 360)	Œufs (6, 360)	Œufs (6, 360)
	Produits de la mer	Filets de colin surgelé (2, 200) Boîtes de thon, poids net égoutté (3, 279) Boîtes de sardines à l'huile, poids net égoutté (3, 279)	Filets de colin surgelé (3, 300) Boîtes de thon, poids net égoutté (2, 186)	Boîtes de sardines à l'huile, poids net égoutté (3, 279) Boîtes de thon, poids net égoutté (3, 279) Filets de colin surgelé (3, 300)	Boîtes de thon, poids net égoutté (3, 279) Filets de colin surgelé (3, 300) Boîtes de sardines à l'huile, poids net égoutté (2, 186)
	Total	2,118	1,846	2,218	2,125
Panier	Total Poids	14, 308 kg	14,356 kg	14,218 kg	14,330 kg

*Ces exemples de paniers contiennent chacun ½ litre d'huile à favoriser, ce qui revient à inclure une bouteille d'1 litre dans un panier de 15kg sur deux.

Annexe 4. Décomposition des plats cuisinés en groupes et sous-groupes d'aliments⁵

Les plats composés doivent être décomposés en groupes et sous-groupes d'aliments, en s'aidant des exemples suivants :

	Bœuf + légumes	Cordon bleu	Pot au feu	Ravioli	Paella	Riz/Mouton	Riz/poulet
Légumes	48%	0%	32%	10%	4%	3%	4%
Féculents	0%	13%	2%	60%	56%	52%	62%
Laits et Produits laitiers	0%	12%	0%	0%	0%	0%	0%
VPO							
Viande	50%		66%	28%		42%	
Volaille		72%			18%		32%
Poisson					18%		
Matières grasses ajoutées	2%	3%	0%	1%	3%	2%	2%
	100%	100%	100%	99%	100%	100%	100%

⁵ Darmon N. (2008). Recommandations pour un colis d'aide alimentaire équilibré. Information Diététique. 4 :24-31

**Répartition moyenne en groupe
d'aliments des produits finis**

Viande/légumes	
Légumes	40%
Féculents	1%
Laits et Produits laitiers	0%
VPO	58%
Matières grasses ajoutées	1%

Viande/féculents	
Légumes	5%
Féculents	58%
Laits et Produits laitiers	0%
VPO	35%
Matières grasses ajoutées	2%