

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.

**Dossier**  
**Cuisiner**  
et manger dans une  
chambre d'hôtel:  
un défi quotidien

**En pratique**  
Manger équilibré  
ne coûte pas  
plus cher



## Dossier

---

### Cuisiner et manger dans une chambre d'hôtel : un défi quotidien

Pas facile de vivre à l'hôtel avec ses enfants. Stocker les produits, préparer ses repas à l'aide d'une bouilloire ou, au mieux d'un micro-ondes, pour 2 ou 3 € par jour et personne maximum... Un casse-tête quotidien où l'équilibre alimentaire n'est pas envisagé. Description d'une réalité sociale et des pistes expérimentales pour aider ces familles à mieux s'alimenter.

## En pratique

---

### Manger équilibré ne coûte pas plus cher

Actuellement, les consommateurs cherchent à faire des économies dans tous les postes du budget. Ils sont de plus en plus attentifs aux prix, notamment pour les dépenses d'alimentation. Mais ils sont encore nombreux à croire qu'il faut de l'argent pour bien manger et que des revenus modestes sont incompatibles avec l'équilibre alimentaire. Pourtant, bien manger sans trop dépenser et choisir des aliments peu chers permettent d'avoir une « bonne » alimentation. C'est à la portée de tous, à condition d'être un peu attentif. Finalement, ça ne coûte pas plus cher de bien manger !

Tous les numéros d'Alimentation, société et précarité  
sont en ligne sur le site [www.cerin.org](http://www.cerin.org)  
cliquer sur le logo de la revue en bas de la page d'accueil.

Alimentation, société et précarité, revue éditée par le CERIN (*Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles*)

Rédacteur en chef: Dominique Poisson

Rédaction - Dossier : Caroline de La Porte - En pratique : Bénédicte Noblet

Maquette et mise en page: la-fabrique-créative - Couverture: iOW (Victor Felletin)

ISSN 1629 1212

Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN – [nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org)

[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

# Cuisiner et manger dans une chambre d'hôtel : un défi quotidien

**Pas facile de vivre à l'hôtel avec ses enfants. Stocker les produits, préparer ses repas à l'aide d'une bouilloire ou, au mieux d'un micro-ondes, pour 2 ou 3 € par jour et personne maximum... Un casse-tête quotidien où l'équilibre alimentaire n'est pas envisagé. Description d'une réalité sociale et des pistes expérimentales pour aider ces familles à mieux s'alimenter.**

L'importance de l'hôtellerie dans les crédits de l'Etat accordés à l'hébergement d'urgence est un phénomène récent. En 2000, le budget hôtellerie avoisinait les 10 millions d'euros. Il a bondi à 120 millions d'euros en 2005 <sup>(1)</sup> ! Cette réalité, pointée du doigt par la Cour des comptes, est directement liée à la pénurie de logements sociaux. « *Les hôtels meublés sont une excroissance pathologique du parc social à Paris et sa couronne, constate Claire Levy-Vroelant, professeur de sociologie à Paris VIII* <sup>(2)</sup>. *La Ville, qui recense 800 hôtels meublés, soit la moitié du parc hôtelier français, a dû prendre des mesures pour reconnaître la dimension sociale de ces hôtels : droit au bail d'un an, crédits de l'ANAH (agence nationale de l'amélioration de l'habitat) accordés aux hôteliers qui reçoivent des populations en attente de logement social, etc.* »

## La réalité sociale des familles

Selon la sociologue, les occupants au long cours de ces hôtels seraient aujourd'hui à près de 50 % des familles avec enfants, pour la plupart des migrants originaires d'Afrique subsaharienne. La structure de la famille est souvent monoparentale, femmes et enfants vivant ensemble : l'exiguïté du logement ne permet pas aux hommes, alors hébergés en foyer, d'habiter avec leur famille. La socio-anthropologue Christine César <sup>(3)</sup> note, pour sa part, que la situation matérielle de ces familles varie selon qu'il s'agit de travailleurs pauvres (à temps partiel), de bénéficiaires du RMI, de demandeurs d'asile ou de sans papiers, qui ne peuvent prétendre aux minima sociaux. Les ressources financières sont la première donnée à prendre en compte. On évalue ainsi les dépenses alimentaires de ces familles précarisées à une moyenne de 2,60 € par jour et par personne (Etude Abena, InVS, 2005. L'échantillon comprenant des familles précarisées vivant à l'hôtel ou pas), quand il faut un minimum de 3,50 € pour se nourrir décentement (Darmon, Fergusson, 2006).

## Sans cuisine, tout se complique et la santé s'en ressent

Les conditions de vie à l'hôtel en famille pâtissent également de l'interdiction théorique et de la difficulté matérielle d'y cuisiner. « *Un logement sans cuisine est un non logement, relève Claire Levy-Vroelant. Le quotidien devient une gymnastique permanente. Les femmes chauffent les biberons dans la baignoire et alimentent leur famille comme elles peuvent : à grand renfort de Mac Do ou de sandwiches souvent.* » Au détriment de l'équilibre alimentaire qui passe par la consommation de produits laitiers et de fruits et de légumes, trop onéreux et difficiles à conserver. Les familles cumulent les entraves pratiques pour s'approvisionner : faible mobilité (elles n'ont pas les moyens de prendre les transports en commun et sont « captives » des commerces de proximité) ; manque de place et d'équipements pour stocker, conserver et cuisiner les aliments. Selon l'étude Abena, seuls 63 % des résidents à l'hôtel disposent d'un réfrigérateur. Le rebord de la fenêtre est un pis-aller très utilisé « *Difficile de conserver des surgelés et des aliments frais dans ces conditions, note Christine César. Toute denrée doit être consommée rapidement. L'achat de grandes quantités, susceptible de générer des économies d'échelle, est aussi impossible. Acheter à*

### Christine César

#### Informer les familles de la quasi gratuité de la cantine pour les enfants

« Bien souvent, les familles les plus démunies ignorent le droit qu'ont leurs enfants d'accéder gratuitement à la cantine. En Seine-Saint-Denis, les collèges qui comptent le plus de boursiers sont aussi ceux où le moins d'enfants mangent à la cantine ! Les travailleurs sociaux ont un rôle à jouer pour aider ces familles à monter des dossiers afin que leurs enfants puissent manger équilibré au moins une fois par jour. »

*l'unité revient cher et oblige à faire des courses chaque jour* ». Les fruits et légumes et la viande sont les premiers aliments à faire les frais de ces aléas. Pour éviter d'avoir faim, les mères ont alors recours aux produits gras et sucrés, au fort pouvoir calorique pour un moindre coût. Avec les répercussions que l'on connaît sur leur santé et celle de leurs enfants : surpoids, anémie...

## Oublier les discours nutritionnels formatés

La conjonction de ces facteurs cumulée à l'interdiction de cuisiner dans les hôtels non équipés (les hôtels sociaux, gérés par le SEDES, sont parmi les seuls à disposer d'une kitchenette) rend le discours nutritionnel inaudible à ces familles que les problèmes pratiques submergent. Les travailleurs sociaux sont démunis face à ces situations. « *Il faut revoir nos schémas, dans le respect et l'écoute des familles, pour trouver des solutions qui leur permettent de s'alimenter correctement*, explique Catherine Rixain, conseillère en économie sociale et familiale. *L'enjeu étant aussi qu'elles conservent un certain savoir-faire culinaire pour se débrouiller le jour où elles intègrent un logement social.* » Formatrices à l'Institut Rue Monsieur, Catherine Rixain et Clotilde Douard Clavel <sup>(4)</sup> ont fait réfléchir leurs étudiantes sur la thématique « Comment cuisiner à l'hôtel ? » initiée en juillet 2007 par notre revue. Leur travail offre quelques pistes intéressantes, avec des bans d'essai d'équipements à bas prix. Par exemple des bouilloires à la résistance placée dans les socles pour éviter de faire fondre les emballages des plats en sachets, notamment. Les étudiantes proposent aussi la création d'ateliers dans les cuisines d'une structure sociale ou d'un restaurant municipal, qui permettent aux femmes de cuisiner puis de prendre leurs repas en famille, voire entre amis un soir par semaine. L'objectif étant de troquer, le temps d'un repas, leur statut d'assistées contre celui plus valorisant d'hôtesse.

## Cuisiner ensemble pour créer des liens

A Fontenay, dans le Val de Marne, les travailleurs sociaux de la Halte Fontenaysienne <sup>(5)</sup>, association agréée par la Fondation Abbé Pierre, ont mis en place fin 2007 des ateliers qui accueillent surtout des femmes hébergées avec leur famille à l'hôtel. Une fois par mois, l'ate-

lier est dédié à la cuisine. Lydia Fenech, l'animatrice, y propose des recettes auxquelles chacune apporte sa touche personnelle. Et elle distille, mine de rien, ses conseils en diététique. Après la soupe de légumes, la thématique pizza du second atelier fut l'occasion d'un arbitrage entre une recette à base de merguez et une autre plus équilibrée aux légumes et fromage râpé. Lydia photographie ou illustre chaque étape des recettes et offre aux participantes un livret très visuel. Objectif : les refaire chez elles (certaines sont analphabètes). Les ateliers sont aussi l'occasion d'échanges informels et de transferts de savoir entre ces femmes chez qui la transmission passe par la pratique. A Bondy, en Seine Saint-Denis, c'est en partant du constat de leurs difficultés que Doriane Cotel <sup>(6)</sup>, diététicienne au service municipal de santé, a réfléchi à la création d'un atelier cuisine exclusivement dédié aux populations vivant à l'hôtel. Un projet monté en partenariat avec le service social du Conseil général, qui suit 35 de ces familles. La diététicienne et les conseillères ESF ont conçu les bases de l'atelier, planifié de juin 2008 à mai 2009, après avoir enquêté sur leurs habitudes alimentaires et leurs attentes. « *Nous souhaitons aider ces femmes à créer des liens et leur délivrer des informations pratiques afin qu'elles se nourrissent et cuisinent plus sagement*, note la diététicienne. *Nous ferons les courses en-*

### INITIATIVE

#### La Halte Fontenaysienne invente une nouvelle forme de solidarité

Outre leurs difficultés à cuisiner, les familles hébergées dans des hôtels souffrent d'une désocialisation alimentaire forte. Pour les aider à renouer avec le plaisir d'un repas convivial, la Halte Fontenaysienne a initié en 2006 un projet pilote avec trois restaurants de Fontenay-sous-Bois : le restaurant municipal, un restaurant privé traditionnel d'Afrique du nord et une boulangerie. Au côté de leurs clients habituels, ces structures accueillent au déjeuner les familles qui achètent à la Halte des « tickets restaus », au prix de 50 centimes par personne et par repas. 30 déjeuners sont servis chaque jour. En plus d'offrir l'accès à une alimentation variée, la mixité sociale des restaurants brise l'isolement des bénéficiaires et suscite les échanges entre Fontenaysiens. Une façon de retisser du lien social.

**Ces denrées de base, utilisées dans les préparations des fiches Alimentation Atout Prix (CERIN/INPES Editions) sont faciles à stocker, à conserver, peu coûteuses et adaptées à la diversité des traditions culinaires :**



- Œufs  
(la base de recettes simples)

- Thon et poissons en conserve  
(à la dimension culturelle importante)

- Bœuf en gelée  
(distribué à la coopérative en grande quantité)

- Lait, yaourts, fromage  
(premiers prix et longue conservation)

- Pomme et chou-fleur  
(présents dans les colis des banques alimentaires toute l'année)

- Epices  
(qui agrémentent à faible coût toutes sortes de préparations)

- Légumes secs  
(lentilles, pois, semoule etc)

- Légumes en conserve

- Fruits en conserve ou de saison  
(achats en fin de marché)



semble pour identifier les aliments bons pour la santé et abordables (produits laitiers, thon, fruits et légumes en boîte etc) et les produits de remplacement de ceux qu'on ne trouve pas en France pour leurs recettes traditionnelles ». Au menu, entre autres, des recettes réalisables avec le seul équipement dont elles disposent souvent, la bouilloire : soupes déshydratées, pâtes chinoises ou flans en poudre. Animés par la diététicienne et une as-

sistante sociale, ces ateliers permettront aux bénéficiaires du dispositif de mieux se nourrir. Doriane Cotel souhaite aussi concevoir une brochure à diffuser auprès des services sociaux confrontés aux difficultés des familles hébergées à l'hôtel. A ce jour en effet, aucun guide ne recense de solutions alimentaires adaptées à ces conditions de vie.

## Contacts et bibliographie

<sup>1</sup> La vie impossible des familles hébergées à l'hôtel/Emmanuelle Chevallereau in *Le Monde* (N° 19527, 04/11/2007)

<sup>2</sup> Claire Lévy-Vroelant est professeur de sociologie à l'Université de Paris VIII, où elle dirige le master de sociologie, et chercheur au CRH (Centre de Recherche sur l'Habitat, UMR LOUEST du CNRS) associée au CSU (Cultures et Sociétés Urbaines). Elle est également membre du GIS Réseau Socio-Economie de l'Habitat, où elle dirige l'axe international, et membre du Comité de direction de l'ENHR (European network of housing research). Elle est l'auteur avec Alain Faure de « Une Chambre en Ville. Hôtels meublés et garnis à Paris 1860-1990 » chez Créaphis.

<sup>3</sup> Christine César, socio-anthropologue, Unité de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (UREN), Unité Mixte de recherche (UMR INSERM/INRA/CNAM/Paris XIII) SMBH. Auteur du rapport Abena 2004-2005 « Comportements alimentaires et situations de pauvreté : aspects socio-anthropologiques de l'alimentation des personnes recourant à l'aide alimentaire en France ». (INVS). e-mail : Christine.cesar@cnam.fr

<sup>4</sup> Catherine Rixain et Clotilde Douard-Clavel, formatrices ESF à l'Institut Rue Monsieur 119, bd Diderot 75 012 Paris. Tél. 01 47 83 42 49. email cdouardclavel@hotmail.com

<sup>5</sup> La Halte Fontenaysienne. 10, chemin des sources 91 120 Fontenay sous Bois. Tél. 01 48 75 71 51. email : bsfonten@easynet.fr

<sup>6</sup> Doriane Cotel, diététicienne, Centre municipal de santé de Bondy. e-mail : dodco90@hotmail.com

# Manger équilibré ne coûte pas plus cher

Actuellement, les consommateurs cherchent à faire des économies dans tous les postes du budget. Ils sont de plus en plus attentifs aux prix, notamment pour les dépenses d'alimentation. Mais ils sont encore nombreux à croire qu'il faut de l'argent pour bien manger et que des revenus modestes sont incompatibles avec l'équilibre alimentaire. Pourtant, bien manger sans trop dépenser et choisir des aliments peu chers permettent d'avoir une « bonne » alimentation. C'est à la portée de tous, à condition d'être un peu attentif. Finalement, ça ne coûte pas plus cher de bien manger ! Ce qui compte avant tout est d'apprendre comment varier son alimentation, éviter les produits les plus chers. Choisir les aliments « de base » d'une cuisine simple : féculents, légumes secs, conserves de légumes et de poisson, lait, farine, œufs, beurre etc. Quelques conseils simples adaptés aux préoccupations des personnes disposant de revenus modestes. Et à ceux qui manquent de temps et d'équipement ou simplement d'envie de cuisiner, pour qui « bien manger » est une préoccupation secondaire passant après celle de « manger ».

## Faire ses courses sans trop dépenser

- Regarder les prix au kilo ou au litre : cet affichage est obligatoire, mais souvent écrit en petits caractères, absent ou caché derrière une autre étiquette. Pourtant cet indicateur est indispensable pour comparer les prix des différents produits proposés.
- Repérer le magasin proposant les prix les moins chers : prendre le temps de comparer les prix d'aliments de consommation courante dans différents lieux de vente.
- Préférer les supermarchés de taille moyenne : le choix est moins large, la tentation moins grande ; les caddys plus petits incitent moins aux achats.
- Magasins de discount : ils présentent des avantages et des inconvénients.
  - Moins de choix et de tentation, gain de temps, produits moins chers donc dépenses réduites.
  - Mais attention, on trouve aussi dans les discounts un vaste choix de produits transformés à bas prix : viennoiseries, gâteaux salés et sucrés, pâtisseries, barres chocolatées, sodas... qui incitent à acheter et à dépenser plus. Ces aliments contiennent beaucoup de gras et de sucre, leur qualité nutritionnelle est médiocre ; il est préférable d'en limiter la consommation.
- Préparer une liste de courses à l'avance et s'y tenir.
- Préférer les produits de saison.
- Si possible acheter directement au producteur.
- Faire ses courses le ventre plein pour éviter la tentation.

- Éviter les cartes de fidélités.
- Attention aux promotions qui peuvent être trompeuses. Les promotions placées en tête de gondole accrochent l'œil et l'attention du client et l'incitent en général à acheter des lots ou des produits plus chers. Il s'agit, souvent, de produits de grandes marques.

## Cuisiner pour moins dépenser et mieux manger

- Préférer le « fait maison » plus économique financièrement et généralement plus équilibré que les plats cuisinés achetés. C'est le cas de la cuisine simple : plutôt que d'acheter une quiche tout prête, on gagne beaucoup à la préparer soi-même : pâte, œufs, lait, crème, lardons, fromages râpés, sel et poivre !
- Cuisiner en « grande » quantité, pour le repas suivant, économise du temps et de l'argent.
- Cuisiner les restes de viande, de poisson ou de légumes, pour faire soupe, gratin, quiche, salade composée...

### Boire de l'eau à table

L'eau est la seule boisson indispensable, et l'eau du robinet la plus économique. Régulièrement contrôlée, on peut en boire pratiquement partout sans inquiétude.

Avoir le réflexe de mettre systématiquement de l'eau sur la table plutôt qu'une bouteille de boisson sucrée ou d'alcool, pour les repas de tous les jours comme les repas entre amis. Un test simple : on se sert un verre d'eau lorsqu'une carafe est disponible sur la table.

## Le prix élevé des boissons sucrées

Elles apportent du sucre et des calories, ne sont pas indispensables à la santé et sont beaucoup plus chères que l'eau. De bonnes raisons d'en boire avec modération.

**Coût\* d'un mois de consommation sur la base d'un litre par jour soit environ 5 verres**

Eau du robinet	0,03 €
Eau en bouteille	4,00 €
Boissons sucrées (sodas, nectars...)	23,00 €
Pur jus	34,00 €

\*Prix moyens en métropole 2004. Classeur « Alimentation Atout Prix » INPES/CERIN

**Un litre représente environ 5 verres**

## Penser aux conserves

Elles sont faciles à stocker, pas chères, toujours disponibles et se gardent longtemps : une solution pratique pour manger plus de légumes, de fruits et de poissons. Côté nutrition, les aliments en conserve gardent leurs vitamines. Leur goût aussi s'est amélioré.

Les **légumes** : haricots verts, tomates pelées, petits pois, flageolets, salsifis, ratatouille, poivrons, cœurs de palmiers, asperges...

- En accompagnement de viande, de poisson...
  - Accompagnés d'une béchamel maison (beurre, farine et lait) pour un gratin
- Mélangés avec des œufs, du lait, des légumes et du fromage râpé et gratiné au four : un plat complet nourrissant et équilibré
- En vinaigrette, pour une bonne salade (par exemple : haricots verts, poivrons et thon en boîtes, tomates fraîches, œufs durs)

Les **fruits** au sirop ou en compote : à manger nature ou en salade de fruits, tarte, gratin, avec du fromage blanc, en crumble (avec une pâte maison -beurre, sucre, farine- ou en écrasant des biscuits ou des biscuits avec un peu de beurre et passés au four)

Les **légumes secs** (pois chiches, haricots rouges, flageolets, lentilles...) : leur consommation est recommandée. Les légumes secs sont rassasiants, ils contiennent fibres et minéraux. En conserve, il suffit de les réchauffer ou les manger en salade, mélangés à d'autres aliments.

Le **lait** (en brique UHT le plus courant, en poudre ou concentré) : apporte calcium et protéines à moindre coût et permet de cuisiner les fruits, les légumes...

Le **poisson** : on lui reproche son prix élevé et d'être difficile à cuisiner. Alors qu'il est recommandé d'en consommer au moins deux fois par semaine, les conserves de poisson (thon, saumon, sardines, maquereaux...) sont une solution simple, rapide et économique.

La **semoule** peut se consommer chaude ou froide, nature ou en garniture. Elle est rassasiante, peu chère et sa préparation est simple : il suffit d'arroser d'un peu d'eau chaude et d'ajouter au choix : du beurre, des épices, du poulet ; ou des pois chiches et une ratatouille ; ou en salade avec tomates, concombres, œufs durs, menthe, citron, huile d'olives...

La **crème liquide stérilisée UHT** : en brique, fermée, elle se conserve plusieurs mois dans le placard. Elle appartient à la famille des matières grasses, mais est le « plus léger » des corps gras et peut remplacer l'huile dans une vinaigrette. Elle apporte onctuosité et saveur à de nombreux aliments (permet, par exemple, de faire apprécier épinards ou salsifis).

## Repères de consommation

Il existe des repères pour chaque groupe d'aliments qu'il n'est pas inutile de rappeler, même s'ils ne sont pas encore totalement entrés dans les pratiques quotidiennes du public :

**Fruits et légumes**  
au moins 5 par jour

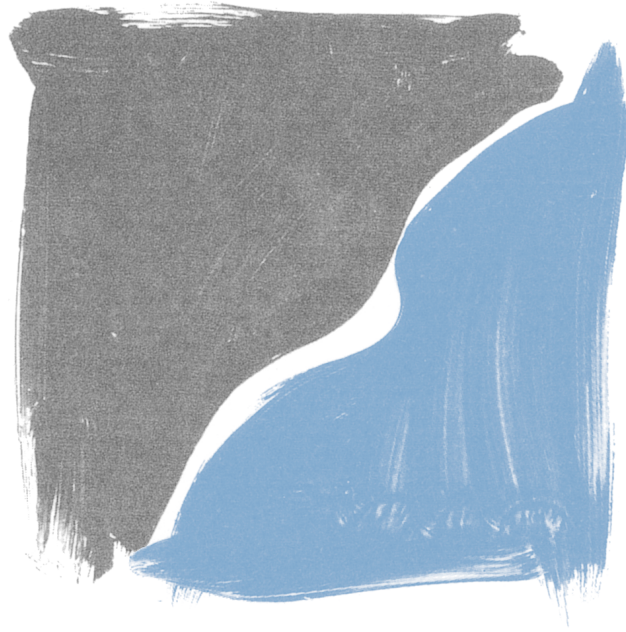
**Produits laitiers**  
3 par jour

**Féculents**  
à chaque repas

**Viande, poisson ou œufs**  
1 à 2 fois par jour

**Matières grasses**  
indispensables mais en quantité modérée

**Eau**  
à volonté



Le CERIN,  
au service de la nutrition

Toute l'actualité nutritionnelle en ligne :

[www.cerin.org](http://www.cerin.org)

