



# Présentation du programme Opticourses® et résumé de ses fondements scientifiques

Opticourses® est un programme de promotion de la santé dédié à toute personne préoccupée par la thématique « alimentation et budget ».

Le programme, basé sur des ateliers collectifs, vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires équilibrés sans dépenser plus.

**Le programme est constitué de 7 activités**

N°	Nom	Objectif pédagogique
<b>Activité 1</b>	<b>Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires</b>	À la fin de l'activité, les participant-e-s seront capables de : - mettre en question leurs approvisionnements alimentaires, - modifier leurs approvisionnements afin de les améliorer.
<b>Activité 2</b>	<b>Catégorisation des aliments</b>	À la fin de l'activité, les participant-e-s seront capables de : - comprendre qu'il est possible de regrouper les aliments selon différents critères, - comprendre les limites des catégorisations, - connaître la catégorisation des aliments utilisée dans le programme (notamment dans les activités 1 et 4).
<b>Activité 3</b>	<b>SAIN,LIM</b>	À la fin de l'activité, les participant-e-s auront : - compris qu'il y a des nutriments favorables à la santé et d'autres dont il faut limiter les apports, - appréhendé la notion de « profil nutritionnel » des aliments, - compris que tous les aliments d'une même catégorie n'ont pas forcément le même profil nutritionnel.
<b>Activité 4</b>	<b>Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie</b>	À l'aide du dépliant, les participant-e-s seront capables de repérer les aliments qui sont généralement de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans chaque catégorie d'aliments.
<b>Activité 5</b>	<b>Prix seuils</b>	À la fin de la séance, les participant-e-s sauront utiliser le livret « Prix seuils » pour vérifier quand il-elle-s font leurs courses : - si les aliments qu'il-elle-s s'apprêtent à acheter ont une bonne qualité nutritionnelle, - si les aliments de bonne qualité nutritionnelle qu'il-elle-s s'apprêtent à acheter ont aussi un bon prix.
<b>Activité 6</b>	<b>Dégustation à l'aveugle</b>	À l'issue de l'activité, les participant-e-s auront : - reçu une information sur la formation du prix des produits alimentaires, - mis en question leurs représentations sur les aliments de marque et les produits d'entrée de gamme (image, qualité nutritionnelle, prix et goût).
<b>Activité 7</b>	<b>Paires d'aliments</b>	À l'issue de l'activité, les participant-e-s auront été sensibilisées à la notion d'aliment de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix à l'aide d'exemples concrets.



Pour chaque activité<sup>1</sup>, l'animateur-trice dispose de fiches et d'outils pédagogiques, portant le numéro de l'activité correspondante, comme ceci :

- › Fiche Activité (A1, A2, A3,...) : présentation générale de l'activité
- › Fiche Argumentaire (Ar1, Ar2, Ar3,...) : complément d'information nécessaire à la réalisation de l'activité
- › Outil (O1, O2, O3,...) : outil pédagogique utilisé dans l'activité
- › Fiche Synthèse (S1, S2, S3,...) : support pour la synthèse réalisée à la fin de l'activité

Les 7 activités peuvent être réalisées indépendamment les unes des autres et/ou être intégrées à d'autres programmes. Elles peuvent aussi être réalisées dans leur intégralité au cours d'un atelier comprenant 4 séances de 2 heures. Le nombre de participant-e-s souhaitable est de 6 à 12 personnes par atelier.

Les intervenant-e-s doivent posséder des connaissances de base en nutrition et diététique et/ou avoir été formées au programme Opticourses®.

Le protocole conseillé (décrit plus loin de façon détaillée) est un atelier de 4 séances qui s'enchaînent de la façon suivante :

- › La première séance permet de présenter le programme, d'instaurer un climat de confiance, de discuter des stratégies individuelles des courses et d'expliquer le recueil des tickets de caisse<sup>1</sup>.
- › La deuxième séance vise à faire connaître la catégorisation des aliments utilisée dans le cadre du programme et à expliquer le profil nutritionnel des aliments à l'aide du système SAIN,LIM.

› À la troisième séance, les participant-e-s s'exercent à reconnaître les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, et rapportent leur carnet d'approvisionnements alimentaires complété.

› À la quatrième et dernière séance, la restitution individuelle de l'analyse des tickets de caisse des achats alimentaires du foyer est faite pour chaque participant-e. C'est l'occasion de définir un objectif d'évolution (amélioration) des approvisionnements, négocié entre la personne et l'animateur-trice. Des activités réalisées en groupe (dégustation à l'aveugle, jeu des paires d'aliments) permettent à chaque personne d'exprimer ses représentations sur les produits premiers prix et les marques.

La quatrième séance se clôture par le bilan des ateliers.

Ce protocole a été testé et validé lors de la recherche interventionnelle Opticourses® réalisée entre 2012 et 2014. Les résultats ont démontré que la participation de personnes en situation de précarité alimentaire à un atelier réalisé selon ce protocole modifiait favorablement l'équilibre alimentaire de leurs approvisionnements sans augmenter les dépenses<sup>2</sup>.

## INTRO- DUCTION

# 02

Présentation du programme Opticourses® et résumé de ses fondements scientifiques

<sup>1</sup> NB : toutes les activités ne comportent pas tous les types de documents, et il peut y avoir plusieurs documents d'un même type pour une même activité (par exemple plusieurs outils ou plusieurs argumentaires)

## Résumé des fondements scientifiques du programme Opticourses®

- › Le budget alimentaire et le coût de l'alimentation sont des déterminants importants des choix alimentaires et ils contribuent aux inégalités sociales de nutrition et de santé<sup>3, 4, 5</sup>.
- › La hiérarchie des prix alimentaires n'est pas spontanément favorable à l'équilibre alimentaire<sup>6,7,8</sup> notamment car les fruits et légumes sont des sources chères de calories et les produits gras et sucrés fournissent des calories pas chères<sup>9,10,11</sup>.

Une alimentation nutritionnellement adéquate a donc tendance à être plus chère qu'une alimentation déséquilibrée<sup>12,13</sup>.
- › On peut estimer la qualité nutritionnelle des aliments et leur capacité à s'intégrer dans une alimentation nutritionnellement adéquate en utilisant un algorithme appelé profil nutritionnel SAIN,LIM<sup>14</sup>.
- › Le système SAIN,LIM a été développé par un groupe de travail de l'ANSES en 2008<sup>15</sup>, sur la base des scores SAIN et LIM, qui estiment respectivement les aspects favorables et défavorables de chaque aliment<sup>16</sup>.
- › À partir du profil nutritionnel SAIN,LIM et de données sur le prix de vente des aliments, on peut identifier les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix<sup>17,18</sup>.
- › C'est possible d'estimer l'équilibre des achats alimentaires mensuels d'un foyer en s'appuyant sur les parts budgétaires de certaines catégories d'aliments<sup>19</sup>.
- › C'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget<sup>20</sup> et c'est même théoriquement impossible quand le budget alimentaire est inférieur à 3,85 €/j.pers<sup>21</sup>. Cependant, si le budget est supérieur à ce seuil critique, alors c'est possible d'avoir des approvisionnements alimentaires nutritionnellement adéquats en donnant la priorité aux catégories d'aliments et aux aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix<sup>22,23,24</sup>.
- › Les produits d'entrée de gamme n'ont pas une moins bonne qualité nutritionnelle que les produits de marque correspondants<sup>20, 25</sup>.
- › Cuisiner soi-même ne procure pas forcément un avantage économique au consommateur<sup>26</sup>.
- › La recherche interventionnelle a montré qu'en adoptant une approche multi-partenaire, territoriale et participative, en s'appuyant sur les principes de promotion de la santé et en partant des achats et approvisionnements réels de foyers défavorisés, c'est possible d'améliorer la qualité nutritionnelle de leurs approvisionnements alimentaires sans augmenter leurs dépenses en mettant en œuvre les outils et les activités pédagogiques du programme Opticourses®<sup>27</sup>.

**Pour une présentation plus complète de l'histoire et des fondements scientifiques du programme, voir la section intitulée « Opticourses® : toute une histoire », par Nicole Darmon.**



## Notes

- 1 Les participant-e-s peuvent à tout moment renoncer au recueil des tickets de caisse et continuer à participer aux ateliers.
- 2 Perignon M, Dubois C, Gazan R, Maillot M, Muller L, Ruffieux R, Gaigi H, Darmon N. Co-construction and evaluation of a nutrition prevention programme aimed at improving the nutritional quality of food purchases among low-income households. *Current Developments in Nutrition*, 2017; 1 (10) e001107. doi.org/10.3945/cdn.117.001107.S  
Version en français : Dubois C, Gaigi H, Perignon M, Maillot M, Darmon N. Co-construction et évaluation d'un programme de promotion de la santé pour conjuguer nutrition et budget au quotidien : les ateliers Opticourses. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2018, 53, 161-170. <https://hal.inrae.fr/hal-02790346/document>
- 3 Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr*. 2008; 87:1107-1117.
- 4 Darmon N, Carlin G. Alimentation et inégalités sociales de santé en France. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2013; 48: 233-239.
- 5 Darmon N, Drewnowski A. Contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality and health: a systematic review and analysis. *Nutr Rev*, 2015, 73(10):643-660.
- 6 Darmon N, Ferguson E, Briend A. A cost constraint alone has adverse effects on food selection and nutrient density: an analysis of human diets by linear programming. *J Nutr*, 2002; 132:3764-3771.
- 7 Darmon N, Ferguson E, Briend A. Do economic constraints encourage the selection of energy dense diets? *Appetite*, 2003;41:315-322.
- 8 Maillot M, Darmon N, Vieux F, Drewnowski A. Low energy density and high nutritional quality are each associated with higher diet costs in French adults. *Am J Clin Nutr*, 2007; 86:690-696.
- 9 Darmon N, Darmon M, Maillot M, Drewnowski A. A nutrient density standard for vegetables and fruit: Nutrients per calorie and nutrient per unit cost. *J Am Diet Assoc*, 2005; 105:1881-1887.
- 10 Drewnowski A, Darmon N, Briend A. Replacing fats and sweets with vegetables and fruit – a question of cost. *Am J Public Health*, 2004; 94:1555-1559.
- 11 Maillot M, Darmon N, Darmon M, Lafay L, Drewnowski A. Nutrient-dense foods groups have high energy costs: an econometric approach to nutrient profiling. *J Nutr*, 2007; 137:1815-1820.
- 12 Andrieu E, Darmon N, Drewnowski A. Low-cost diets: More energy, fewer nutrients. *Eur J Clin Nutr*, 2006; 60:434-436.
- 13 Darmon N, Drewnowski A, Briend A. Energy-dense diets are associated with lower diet costs: A community study of French adults. *Public Health Nutr*, 2004; 7:21-27.
- 14 Darmon N, Vieux F, Maillot M, Volatier J.L., Martin A. Nutrient profiles discriminate foods according to their contribution to a nutritionally adequate diet: a validation study using linear programming and the SAIN, LIM system. *Am J Clin Nutr*. 2009; 89:1227-36.
- 15 Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA). Définition de profils nutritionnels pour l'accès aux allégations nutritionnelles et de santé : propositions et arguments. Juin 2008.
- 16 Darmon M & Darmon N. L'équilibre alimentaire. Concepts de base et nouveaux indicateurs : le SAIN et le LIM. Editions Tec&Doc, Lavoisier. Juillet 2008. 300 pages ISBN 10 : 2743010673 ISBN 13 : 9782743010676.
- 17 Maillot M, Ferguson EL, Drewnowski A, Darmon N. Nutrient profiling can help identify foods of good nutritional quality for their price: a validation study with linear programming. *J Nutr*, 2008; 138:1107-1113.
- 18 Dubois C, Tharrey M, Darmon N. Identifying foods with good nutritional quality and price for the Opticourses intervention research project. *Public Health Nutrition*, 2017, 20(17):3051-3059. Version en français : Dubois C, Gaubard MS, Darmon N. Identification des aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix pour le projet de recherche interventionnelle OPTICOURSES. *Information Diététique*, 2015; 2:21-33.
- 19 Tharrey M, Dubois C, Maillot M, Vieux F, Mejean C, Perignon M, Darmon N. Development of the Healthy Purchase Index (HPI): a scoring system to assess the nutritional quality of the household food purchases. *Pub Health Nutr*, 2019, 22 (5), 765-775.
- 20 Darmon N. Coût et qualité nutritionnelle de l'alimentation. Chapitre 14 de l'Expertise Collective «Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique» 2014; INSERM Ed.:329-70.
- 21 Maillot M, Vieux F, Delaere F, Lluch A, Darmon N. Dietary changes needed to reach nutritional adequacy without increasing diet cost according to income: an analysis among French adults. *PlosOne*, 2017 March 30
- 22 Darmon N, Ferguson E, Briend A. Impact of a cost constraint on nutritionally adequate food choices for French women: an analysis by linear programming. *J Nutr Educ Behav*, 2006; 38:82-90.
- 23 Maillot M, Ferguson EL, Drewnowski A, Darmon N. Nutrient profiling can help identify foods of good nutritional quality for their price: a validation study with linear programming. *J Nutr*, 2008; 138:1107-1113.
- 24 Marty L, Dubois C, Gaubard MS, Maidon A, Lesturgeon A, Gaigi H, Darmon N. Higher nutritional quality at no additional cost among low-income households: insights from food purchases of positive deviants. *Am J Clin Nutr*, 2015, 102:190-198
- 25 Darmon N, Caillavet F, Joly C., Maillot M, Drewnowski A. Low-cost foods: how do they compare with their brand names equivalents? *Public Health Nutr*, 2009; 12:808-815.
- 26 Tharrey M, Drogue S, Privet L, Perignon M, Dubois C, Darmon N. Industrially-processed versus home-prepared dishes: What economic benefit for the consumer? *Pub Health Nutr*, 2020, 23(11), 1982-1990.
- 27 Perignon M, Dubois C, Gazan R, Maillot M, Muller L, Ruffieux R, Gaigi H, Darmon N. Co-construction and evaluation of a nutrition prevention programme aimed at improving the nutritional quality of food purchases among low-income households. *Current Developments in Nutrition*, 2017; 1 (10) e001107; doi.org/10.3945/cdn.117.001107.S

INTRO-  
DUCTION

## 02

conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Générale de la Santé (DGS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA), aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons : Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DARMON, Christophe DUBOIS et Hind GAIGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les porteurs de projets, bénévoles, habitants, professionnels, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la



