



Fiche Activité A6

Dégustation à l'aveugle

ACTIVITÉ

A6

L'Activité n° 6 est composée de :

- La fiche Activité A6 : « Dégustation à l'aveugle »
- La fiche argumentaire Ar6a : « Argumentaire dégustation à l'aveugle »
- La fiche argumentaire Ar6b « Comparaison nutritionnelle et prix des produits » (Excel)

Objectifs de l'activité

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 (valeur sociale, qualité nutritionnelle, prix, goût...).

Pré-requis et niveau de l'animateur·trice

- > Avoir des compétences en diététique et en nutrition.
- > Connaître et avoir compris le système de profilage nutritionnel SAIN, LIM (Activité n° 3).
- > Avoir des connaissances sur la formation du prix des produits alimentaires (fiche argumentaire Ar6a).

Contexte

- > **Public** : tout public.
- > **Format** : collectif.
- > **Pré-requis du public** : pas de pré-requis nécessaire.

Durée

- > De 30 à 45 minutes.
- > Temps de préparation : 20 minutes.

Matériel nécessaire

- > 3 bouteilles de lait demi-écrémé : 1 de marque distributeur (MDD), 1 de marque nationale (MN) et 1 d'entrée de gamme (EDG) ;
- > 3 paquets d'emmental : 1 de MDD, 1 de MN et 1 d'EDG ;
- > 3 sachets de pain de mie complet : 1 de MDD, 1 de MN et 1 d'EDG ;
- > 3 bouteilles de jus d'orange 100 % pur jus : 1 de MDD, 1 de MN et 1 d'EDG. Dans la mesure du possible, prendre des produits de même contenance (car de trop grosses différences de conditionnement biaisent la comparaison du prix au kg) ;
- > de l'eau ;
- > des gobelets en carton ;
- > des serviettes en papier ;
- > des assiettes cartonnées ;
- > un couteau ;
- > des feuilles blanches ;
- > des stylos ;
- > la fiche argumentaire « Argumentaire dégustation à l'aveugle » Ar6a ;
- > la fiche argumentaire « Comparaison nutritionnelle et prix des produits » Ar6b (fichier excel) fournie avec des produits exemples mais que l'animateur·trice doit adapter en fonction des produits alimentaires qu'il·elle va faire déguster (liste des ingrédients, valeurs nutritionnelles, prix).

Préparation du matériel

Nota bene. La préparation doit se faire avant l'atelier s'il n'y a qu'un-e animateur-trice, mais elle peut se faire pendant l'atelier s'il y a 2 animateurs-trices)

Pour chacun des 4 types d'aliments (lait, emmental, pain de mie, jus d'orange) attribuer aléatoirement à chaque échantillon à déguster (MDD, MN, EDG), une identification aléatoire, une lettre par exemple.

On pourra ainsi par exemple avoir :

- > pain de mie : A pour le produit MDD, B pour le produit EDG, C pour le produit MN ;
- > jus d'orange : A pour le produit MN, B pour le produit MDD, C pour le produit EDG ;
- > etc.

Indiquer cette notation sur une feuille.



Puis, pour chaque participant-e, préparer :

- > 3 gobelets contenant chacun 1 des 3 **laits** de marque et de prix différents (EDG, MDD, MN) identifiés par les lettres prévues à l'avance (voir ci-dessus) ;
- > 3 assiettes contenant chacune quelques morceaux d'un des 3 **emmentals** de marque et de prix différents (EDG, MDD, MN) et identifiées par les lettres prévues à l'avance (voir ci-dessus) ;
- > 3 gobelets contenant chacun 1 des 3 **jus d'orange** de marque et de prix différents (EDG, MDD, MN) identifiés par les lettres prévues à l'avance (voir ci-dessus) ;
- > 3 assiettes contenant chacune quelques morceaux d'1 des 3 **pains de mie** de

marque et de prix différents (EDG, MDD, MN) et identifiés par les lettres prévues à l'avance (voir ci-dessus) ;

- > des verres d'eau pour que les participant-e-s puissent boire, si besoin, entre chaque dégustation ainsi que des serviettes en papier.

En vue de la discussion, prévoir une feuille pour y noter les « votes » (les préférences) des participant-e-s pour chaque produit.

Pour chaque produit, penser à recueillir le prix au kg ou au litre.

Déroulement

Introduire et présenter les objectifs de la séance aux participant-e-s.

La séance se déroule en 2 parties :

La première partie a pour objectif que l'ensemble des participant-e-s expriment leurs représentations sur les marques et les produits d'entrée de gamme. Il est important que l'animateur-trice reste neutre et qu'il-elle veille à ce que chaque personne s'exprime.

La seconde partie est dédiée à la dégustation, qui a pour but de confronter les représentations à l'expérience gustative et sensorielle.

Première partie

Demander l'avis des participant-e-s sur les produits d'« entrée de gamme » : « Que pensez-vous de ces produits ? », « Vous arrive-t-il d'en acheter ? », « D'après-vous sont-ils moins bons pour la santé ? ». Initier un débat et échanger avec les participant-e-s. Veiller à laisser chaque participant-e manifester ses propres représentations sur les aliments d'« entrée de gamme » et les aliments de marque.

À l'issue de la discussion et à l'aide de la fiche argumentaire Ar6a « Argumentaire dégustation à l'aveugle », apporter des explications sur les différentes composantes du prix et sur la qualité nutritionnelle des produits, ainsi que sur les relations connues entre la qualité nutritionnelle et le prix de produits



alimentaires de même dénomination de vente. Expliquer qu'un aliment d'« entrée de gamme » n'est pas forcément un aliment de moins bonne qualité nutritionnelle qu'un aliment de marque.

Proposer de passer à la dégustation à l'aveugle.

Deuxième partie

Distribuer les assiettes ainsi que les gobelets à chaque participant-e.

Procéder à la dégustation dans l'ordre suivant : lait, pain de mie, jus d'orange et emmental.

Enoncer la consigne :

« Vous avez devant vous 3 échantillons de 4 aliments différents. Pour chacun des aliments, vous avez un échantillon d'un produit de marque nationale, un échantillon d'un produit de marque de distributeur et un échantillon d'un produit d'entrée de gamme. Vous allez prendre le temps déguster chaque produit et de choisir, pour chaque aliment, le produit que vous préférez en goût. On ne vous demande pas de deviner quel est le produit de marque nationale, de marque de distributeur ou d'entrée de gamme. »

Insister vraiment sur la notion de goût. Laisser le temps à chaque participant-e de déguster les produits. Veiller à ce que les personnes ne s'influencent pas entre elles. Proposer des verres d'eau, si besoin, entre chaque dégustation.

Pour chaque aliment, demander à chaque participant-e-s de déguster puis de classer chaque échantillon A, B et C par ordre de préférence. Totaliser les choix (ou « votes ») des participant-e-s et restituer l'information au groupe à la suite de l'ensemble des dégustations.

Informers les participant-e-s de l'identité de chaque échantillon d'aliment en insistant sur leurs propres choix. Utiliser par exemple cette formulation : « Pour l'emmental, vous êtes 3 sur 5 à avoir choisi l'échantillon A, 1 sur 5 à avoir choisi l'échantillon B

et 1 sur 5 à avoir choisi l'échantillon C. L'échantillon A correspond au produit de marque distributeur, l'échantillon B au produit de marque nationale et l'échantillon C au produit d'entrée de gamme. Vous êtes donc 3 sur 5 à avoir préféré le produit de marque distributeur, 1 à avoir préféré le produit de marque nationale et 1 à avoir préféré le produit d'entrée de gamme. »

À l'aide de la fiche argumentaire Ar6b (fichier excel) « Comparaison nutritionnelle et prix des produits » (adaptée aux produits utilisés dans l'atelier), donner des informations sur la qualité nutritionnelle et le prix de chaque échantillon.

Pour finir, amener les participant-e-s à tirer des conclusions de cette séance.

Ne pas hésiter à les inciter à refaire le test chez eux notamment avec leur conjoint-e et/ou leurs enfants.

Points importants

Cette activité traite du goût et du prix des produits, et de leur composition nutritionnelle, mais ne traite pas de l'origine des produits, de leur mode de production ni de la présence éventuelle de contaminants.

Ce jeu est accessible à tout public même celles ou ceux ayant des difficultés de lecture.

Ce jeu permet aux participant-e-s d'exprimer leurs représentations sur les aliments d'entrée de gamme et sur les aliments de marque.

Ce jeu permet aux participant-e-s de mettre en question leurs représentations sur les aliments et la valeur sociale des aliments.

Ce jeu permet aux participant-e-s de se faire leur propres avis sur le goût des produits, indépendamment du marketing et du prix.

Ce jeu favorise les échanges entre les participant-e-s et avec le ou les animateurs-trices.

Précautions & Postures

Laisser le temps aux participant-e-s d'exprimer leurs représentations sur les produits d'entrée

ACTIVITÉ

A6

Fiche Activité A6 Dégustation à l'aveugle

de gamme et de marque avant de leur donner des informations complémentaires.

Veiller à ce que toutes les personnes s'expriment quels que soient leurs avis et préférences.

Ne pas hésiter à solliciter les personnes les plus discrètes.

Ne pas juger les préférences gustatives des participant-e-s.

Préciser que les participant-e-s ne sont pas dans l'obligation de déguster tous les aliments en fonction de leurs pathologies, aversions, intolérances et/ou allergies.

Rester neutre et veiller à ne pas promouvoir tel ou tel produit.

Il est indispensable de respecter les consignes d'hygiène alimentaire lors de la préparation des échantillons et de la dégustation.

Rappeler si besoin que cette activité est centrée sur la qualité nutritionnelle, le prix et le goût des aliments et ne concerne pas les méthodes de production et de distribution des aliments.

Évaluation

L'évaluation est aisément réalisable à partir des conclusions tirées par les participant-e-s en fin de séance. Noter des *verbatim*. Veiller à ce que chaque personne se soit exprimée.

Pour aller plus loin et/ou variantes

Il est possible de faire déguster d'autres aliments aux participant-e-s. Dans ce cas :

- › veiller à choisir des produits :
 - de bonne qualité nutritionnelle ;
 - mono-ingrédient, si possible non enrichis en vitamines ou minéraux ;
 - visuellement identiques (une fois sortis de leur emballage) ;
 - de même dénomination de vente ;
 - de valeurs nutritionnelles proches ;
 - de prix différents ;
- › choisir un ordre de dégustation entre les différents types d'aliments qui soit cohérent et agréable pour les participant-e-s (commencer par exemple par du salé et finir par du sucré) ;
- › adapter en conséquence la fiche argumentaire Ar6b (fichier excel).

Il est possible d'associer à cette activité une sortie dans un magasin et/ou une séance de lecture des emballages des produits dégustés.

Cette activité peut se faire sans apport préalable sur la qualité nutritionnelle. Dans ce cas, cette activité devient un support pour travailler sur les représentations.

Cette activité peut être réalisée en début d'atelier afin de dynamiser un groupe.

Les deux parties de l'activité (discussion et dégustation) peuvent être interchangées (dégustation puis discussion).



Fiche argumentaire Ar6a

Comment aborder la question des produits d'entrée de gamme dans les ateliers Opticourses®

Préambule

En se basant sur l'avis du Conseil national de l'alimentation (CNA) « *Qualité nutritionnelle, consommation et distribution des produits alimentaires "hard discount" et "premiers prix" : état des lieux et perspectives* » (avis n° 67, 2010) :

- › parler de produits d'« entrée de gamme », plutôt que de « 1^{er} prix » ou de « *hard discount* (HD) », pour éviter les connotations négatives ;
- › indiquer qu'il y a eu peu d'études sur ce sujet, mais que les résultats des études existantes ne permettent pas de mettre en évidence des différences de qualité nutritionnelle systématiques et significatives entre les produits d'« entrée de gamme », les produits de marque de distributeur (MDD) « cœur de marché » et les produits de marque dite nationale considérés comme « haut de gamme » ;
- › développer des arguments qui permettront d'informer les participant-e-s sur le fait que l'opinion largement répandue selon laquelle les produits d'« entrée de gamme » sont de qualité nutritionnelle inférieure est inexacte.

Donner des explications sur la qualité globale d'un produit

Lorsque l'on parle de la **qualité d'un produit alimentaire**, on parle de plusieurs composantes de la qualité :

- › la qualité sanitaire ;
- › la qualité nutritionnelle ;
- › la praticité ;
- › la qualité organoleptique (goût, texture, couleur, odeur) ;
- › le mode de production des matières premières ;
- › la qualité environnementale (impact carbone, empreinte eau, type d'emballage...)
- › la qualité sociale (conditions de travail, rémunération des producteurs...)
- › etc.

Donner des explications sur les composantes du prix d'un produit

Un prix bas ne rime pas forcément avec une qualité nutritionnelle médiocre car le coût des matières premières n'est qu'un élément parmi d'autres participant à la formation du prix des produits alimentaires.

Ce qui influence le prix d'un produit

Le produit

- > le prix des matières premières ;
- > la qualité des ingrédients (ex : le morceau de bœuf utilisé) ;
- > la recette (ex : le % de légumes dans une soupe de légumes) ;
- > le prix des emballages et sur-emballages (ex : facile à transporter, ouverture facile, etc.) ;
- > les technologies de production et de conservation (frais, conserve, surgelé, etc.) ;
- > le coût de recherche et développement et de marketing.

La logistique

- > le nombre de références par type de produit (achat et négociation de gros volumes en HD) ;
- > la gestion de mise en rayon (service directement sur les palettes en HD) ;
- > les frais de personnel (en HD : moins de services proposés, moins de personnel) ;
- > le travail en flux tendu (minimisation des stocks) ;
- > la décoration (minimaliste en HD) ;
- > la minimisation des pertes de produits, des investissements et des loyers des locaux.

Les marges

- > faites par le producteur ;
- > faites par le fabricant ;
- > faites par le distributeur ;
- > etc.

Donner des exemples concrets de produits

Les produits mono-ingrédient, ou peu élaborés, ou dont la composition est définie par une réglementation sont sujets à peu de variation en termes de valeurs nutritionnelles et de listes d'ingrédients, malgré des différences parfois importantes en prix et/ou en qualité gustative.

Pour aller plus loin :

1. Joly C, Maillot M, Caillavet F, Darmon N. Aliments premier prix : peut-on les comparer aux aliments de marque ? *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2007; 42 (1):15-24.
2. Darmon N. « Coût et qualité nutritionnelle de l'alimentation » pages 275-306, in Expertise collective INSERM « Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique ». (Editions INSERM, avril 2014, ISBN 978-2-85598-914-3)

Exemples de produits : emmental, pâtes, macédoine de légumes, yaourts nature, etc.

Les **produits plus élaborés** sont plutôt à étudier au cas par cas.

Exemples de produits : plats cuisinés, jambon, soupe de légumes, goûter au chocolat, pain de mie, etc.

Choisir des produits que les personnes consomment souvent (s'appuyer sur les tickets de caisse) et les analyser en termes de : prix, ingrédients, valeurs nutritionnelles.

Identifier (s'il y en a) les produits les meilleurs du point de vue de la qualité nutritionnelle dans leur catégorie.

Proposer des critères pour aider les participant-e-s à choisir un produit plutôt qu'un autre, en termes d'ingrédients (ex : % de légumes dans une soupe de légumes) notamment, mais aussi en termes de qualité nutritionnelle et de valeur énergétique pour 100g.

Demander aux participant-e-s

- > de citer des exemples de produits qu'ils-elles ont l'habitude de consommer et sur lesquels ils-elles se posent des questions ;
- > de citer des exemples de produits qu'ils-elles n'achètent pas car ils-elles s'en méfient.

L'animateur-trice pourra ainsi faire des recherches sur ces produits précis et faire un retour lors de la séance suivante.

À dire en conclusion

La qualité nutritionnelle de notre alimentation ne dépend pas du choix de telle ou telle marque, ni de la possibilité d'acheter des produits de marque. Ce qui compte avant tout c'est l'équilibre global entre les différentes familles d'aliments : féculents, fruits et légumes, produits laitiers, poisson, etc.

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 GAGI. Les auteurs tiennent à remercier tous les participants, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la

