



Protocole complet d'un atelier Opticourses®

Articulation en 4 séances

Préambule

Le protocole présenté ici en 4 séances a été testé et validé lors d'une recherche interventionnelle réalisée entre 2012 et 2014. Cette recherche a donné lieu au développement et à la validation du programme Opticourses®, un programme de promotion de la santé, basé sur des ateliers collectifs sur l'alimentation et le budget.

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 des achats sans augmenter les dépenses¹. Ceci fait du programme Opticourses® une action considérée comme « probante » par Santé Publique France².

Ce protocole est un exemple il peut être adapté. Il peut être réalisé complètement ou partiellement. C'est l'intervenant-e qui en jugera, selon les publics et les contextes d'intervention.

NB : Les fondements scientifiques du programme Opticourses® sont exposés dans les fiches 1 et 2.

Objectif principal d'un atelier Opticourses®

Améliorer la qualité nutritionnelle des approvisionnements alimentaires sans augmenter les dépenses.

Objectifs opérationnels

- > Analyser les approvisionnements alimentaires à partir du recueil des tickets de caisse (TDC) et en tenant compte des stratégies d'achat (lieux, fréquences, qui, quoi, comment, durée...).
- > S'appuyer sur les savoirs et savoir-faire des participant-e-s (échanges sur les « bons plans », représentations sur les aliments, recettes...).
- > Apporter des connaissances sur la catégorisation des aliments, la qualité nutritionnelle des aliments, les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.
- > Valoriser les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (par exemple : fruits et légumes en pleine saison, produits de marque distributeur et entrées de gamme...).
- > Développer des compétences individuelles pour améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires (équilibrer ses achats, poursuivre un objectif individuel...) sans augmenter les dépenses.

Fréquence

Quatre séances de 2h avec un espacement de 15 jours. Cette fréquence peut être adaptée en fonction du contexte.

Nombre de personnes

Il est conseillé d'avoir un groupe de 6 à 12 personnes.

Intervenant-e

Une personne maîtrisant le programme Opticourses®, compétente en nutrition/diététique et en éducation pour la santé.

Outils

Les outils nécessaires à la réalisation de chaque Activité sont listés sur la « Fiche activité ».

Durée

La durée de chaque activité est mentionnée à titre indicatif. Elle dépend de l'animateur-trice et des participant-e-s. Selon le déroulement de chaque séance, il est possible de déplacer une activité d'une séance à l'autre, tout en gardant la cohérence du programme.

Première séance

Contenu : présentation du programme Opticourses®, mise en confiance, constitution du groupe, présentation du recueil des tickets de caisse, distribution du carnet des approvisionnements alimentaires

Mise en confiance du groupe, discussion libre (45 minutes)

- › Présentation du programme et du planning des séances.
- › Recueil des attentes des participant-e-s.
- › Explication des objectifs de l'atelier et du déroulé des séances.

Discussion autour des habitudes sur les courses (45 minutes)

- › Tour de table sur « Comment faites-vous vos courses ? » : où, quand, avec qui et à quelle fréquence. Discussion sur les stratégies d'achat (lieux, fréquence, qui, quoi, comment, combien de temps...).
- › Echanges sur les **trucs et astuces** des personnes pour faire leurs courses.

Suggestion : s'appuyer sur des TDC ou tout autre exemple pertinent.

Présentation de l'Activité n° 1. « Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires » (30 minutes)

- › Présentation de la proposition, explication du carnet, ce qu'il faut indiquer, les points particuliers (aide alimentaire, dons...).
- › Motiver les personnes afin qu'elles récoltent la totalité de leurs TDC et les preuves d'achat.
- › Discussion avec les personnes pour limiter les freins à la récolte des TDC.

Il est possible en fin de séance, s'il reste du temps disponible, de commencer l'Activité n° 2 « Catégorisation des aliments ».



Deuxième séance

Contenu : catégorisation des aliments, profil nutritionnel SAIN,LIM

Retour sur la première quinzaine de récolte des TDC : difficultés, facilités, questions, trucs et astuces, désignation, quantité, prix... (15 minutes).

Activité n° 2. « Catégorisation des aliments » (30 minutes)

- › Apporter des connaissances sur les différentes façons de catégoriser les aliments et les limites des catégorisations.
- › Faire connaître la catégorisation utilisée dans le programme Opticourses®.

Activité n° 3. « SAIN,LIM » (45 minutes)

- › Faire comprendre la notion de profil nutritionnel des aliments.
- › Présenter le SAIN et le LIM et les quatre classes SAIN,LIM, selon la composition des aliments en nutriments favorables à la santé et ceux dont il faut limiter la consommation.

Troisième séance

Contenu : reconnaissance des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, pistes pour améliorer l'équilibre des approvisionnements alimentaires, recueil des carnets d'approvisionnements alimentaires.

Récolte des carnets avec TDC (30 minutes)

- › Vérification avec chaque personne des informations de son carnet : désignation des produits, lisibilité des TDC, vérification des autres sources d'approvisionnement (colis alimentaires, dons, etc.).
- › Rappel sur la catégorisation des aliments (Activité n° 2), et le graphique SAIN,LIM (Activité n° 3). (15 minutes)

Activité n° 4. Dépliant « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie » (15 à 30 minutes)

- › Aborder, au travers du dépliant, le fait que dans chaque catégorie d'aliments, il existe des aliments de meilleure qualité et de meilleur prix que d'autres.
- › Permettre aux participant-e-s de repérer les aliments qui sont généralement de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie.

Activité n° 5. Livret « Prix seuils » (20 à 25 minutes)

- › S'exercer à reconnaître le prix en dessous duquel un aliment de bonne qualité nutritionnelle devient de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

Saisie des TDC entre la séance 3 et la séance 4. Analyse des TDC sur 1 mois, préparation d'une synthèse individuelle.

Quatrième séance

Contenu : restitution des analyses aux personnes ayant recueilli leurs TDC, expression des représentations sur les marques, le marketing et le goût.

› Restitution individuelle de l'analyse des TDC du foyer sur 1 mois et négociation avec chaque personne d'un objectif partagé d'amélioration des approvisionnements : au moins une catégorie ou famille d'aliments à augmenter ou à réduire **(30 minutes)**³.

› Travail sur les représentations à propos des produits d'entrée de gamme, de marque distributeur, de marque nationale, en lien avec le goût :

– **Activité n° 6. « Dégustation à l'aveugle » (30 minutes)** ;

– **Activité n° 7. « Jeu des paires d'aliments » (30 minutes)**. Échanges sur les représentations à propos des marques. Informations sur la composition des prix.

› Bilan et évaluation de l'ensemble des séances Opticourses® **(15 minutes)**.

Conseils

› **Avant chaque 1^{re} séance** : avoir la liste des personnes inscrites au moins 10 jours avant. Téléphoner aux personnes 3 à 4 jours avant la première séance permet d'augmenter le taux de participation à l'atelier.

› **Avant chaque séance** : téléphoner aux personnes 1 ou 2 jours avant la séance et envoyer un SMS le matin de la séance (ou la veille si séance le matin) permet d'augmenter le taux de participation à la séance.

› **Une séance « Quoi de neuf »** est possible trois mois après le dernier atelier, afin de réaliser une évaluation qualitative (voir fiche 3 bis).

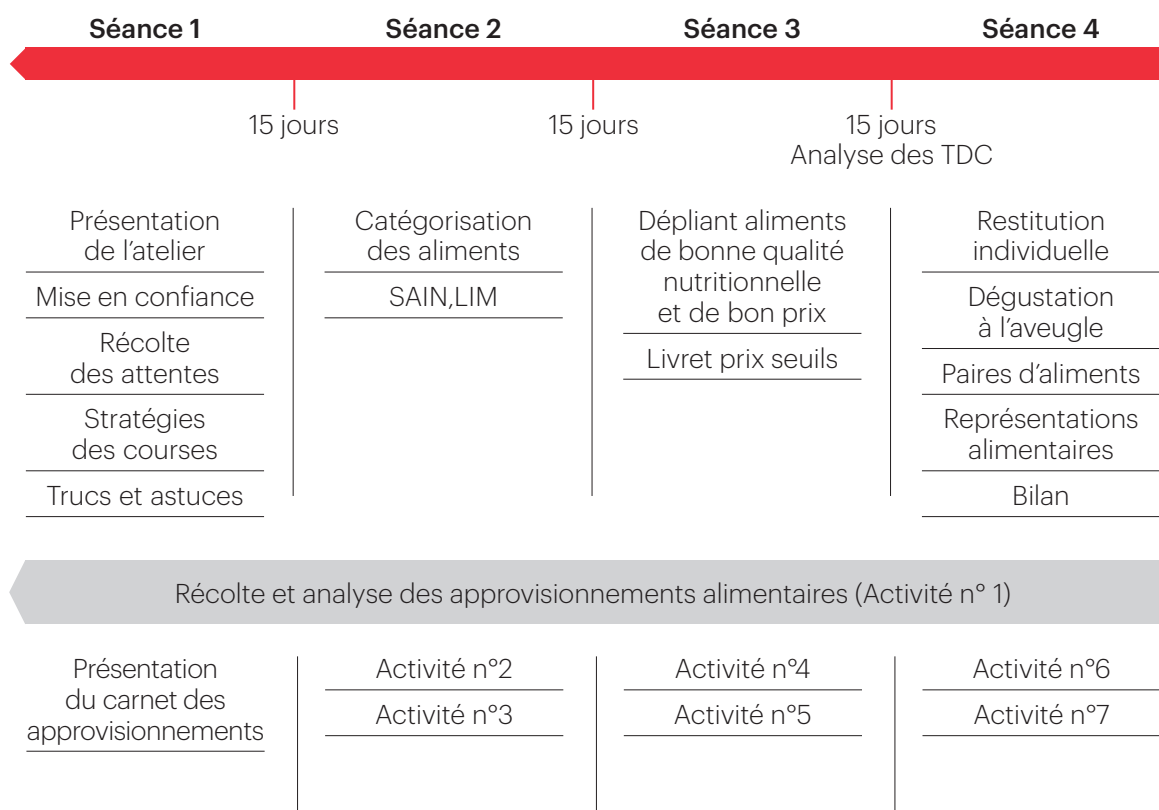


Schéma d'articulation des quatre séances

INTRO-
DUCTION

03

Protocole complet d'un atelier Opticourses®



Notes

- 1 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>
- 2 <https://www.santepubliquefrance.fr/a-propos/services/interventions-probantes-ou-prometteuses-en-prevention-et-promotion-de-la-sante>
- 3 Une fiche de suivi de l'objectif d'évolution (amélioration) des approvisionnements est proposée dans le cadre de l'Activité 1 (fiche S1), mais, dans ce protocole, aucun temps n'est prévu, à distance de l'atelier, pour la vérification de l'atteinte de cet objectif d'amélioration. Cette évaluation peut être faite soit à un autre moment par l'animateur·trice, soit par une personne externe (travailleur social, évaluateur externe...).

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 partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la



