



Opticourses[®], toute une histoire

« L'équilibre alimentaire,
j'en fais mon affaire! »

Par Nicole Darmon,

Responsable scientifique du programme Opticourses[®],
directrice de recherche à l'INRAE

Avant-propos

Les aliments dont il est recommandé d'augmenter la consommation, comme les fruits et légumes, sont des sources chères de calories, alors que les aliments gras et sucrés apportent des calories bon marché. C'est pourquoi il est plus difficile d'avoir une alimentation équilibrée lorsqu'on a un petit budget. Lorsque les moyens financiers manquent, le prix des aliments est légitimement perçu comme une barrière à l'adoption d'une alimentation plus saine.

Le programme Opticourses[®] s'intéresse à une activité quotidienne pour laquelle chacun est compétent : faire ses courses. Il a pour objectif de permettre à des personnes qui font face à des contraintes financières d'améliorer leur équilibre alimentaire en favorisant l'achat d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix. Parce que, lorsqu'on est contraint financièrement on se doit d'être « malin », Opticourses[®] s'appuie sur les « trucs et astuces » des personnes pour faire leurs courses et les connaissances scientifiques sur les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

1. Avoir une alimentation équilibrée avec les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix

Pour avoir une alimentation équilibrée, il est recommandé d'augmenter la consommation des fruits et des légumes et de limiter celle des aliments trop gras, trop sucrés ou salés. On le sait, mais est-ce aussi facile à faire pour tout le monde ?

Les fruits et les légumes sont conseillés car leur consommation en quantité suffisante (au moins 5 portions par jour) contribue au maintien d'un bon état de santé. Ils fournissent de nombreux éléments protecteurs qu'on appelle aussi nutriments essentiels (vitamines, fibres, minéraux, antioxydants...) et très peu de calories. Au contraire, les aliments gras, sucrés ou salés n'apportent pratiquement pas de nutriments protecteurs mais beaucoup de calories. Autrement dit, les calories sont beaucoup plus concentrées dans les produits gras, sucrés ou salés que dans les fruits et légumes. Si vous mangez 100g de tomates, ça vous apportera des vitamines et des fibres, et seulement 20 kilocalories (kcal). Mais si vous mangez la même quantité de chips (100g), ça vous apportera 27 fois plus de calories (540 kcal), avec en prime du sel et beaucoup de matières grasses.

Pour vivre, nous avons besoin des nutriments protecteurs, car notre corps ne sait pas les fabriquer, mais nous avons aussi besoin de calories, qui servent de carburant. Or, c'est le manque de calories qui déclenche la faim, pas le manque de nutriments protecteurs. En moyenne, un adulte a besoin de 2000 kcal par jour, réparties entre le petit déjeuner (environ 400 kcal) et les deux repas (environ 800 kcal chacun).

Lorsque nous choisissons nos aliments, nous sommes influencés par de nombreux facteurs, mais leur goût et leur prix sont les premiers de ces déterminants, avant la valeur santé ou l'impact environnemental des

aliments. Plus notre budget est faible, plus le prix va jouer un rôle important dans nos décisions d'achat. Plus précisément, et c'est maintenant très bien démontré ^{1,2,3,4,5}, **c'est le prix des calories procurées par les aliments qui va être décisif pour quelqu'un qui a un petit budget alimentaire.**

Expliquons pourquoi, en ajoutant maintenant le prix dans l'équation : 2,5 €/kg en moyenne pour les tomates et 6,7 €/kg pour les chips : les chips sont donc plus chères que les tomates. Est-ce que ça veut dire que quelqu'un qui a 1 € en poche pour son repas aura intérêt à acheter des tomates plutôt que des chips ? Pas si évident... avec 1 €, il pourra s'acheter 400g de tomates qui lui fourniront certes des nutriments essentiels mais seulement 80 kcal (=20x4) alors qu'il lui faudrait 10 fois plus de calories pour manger à sa faim. En revanche, avec 1 €, il pourrait acheter un sachet de 150g de chips, et ainsi obtenir exactement les 800 kcal attendues pour le repas. En d'autres termes, les tomates sont des sources chères de calories alors que les chips sont des sources de calories bon marché.

Comme l'indique la Figure 1 (qui présente le coût des calories apportées par les différentes catégories d'aliments, classées par ordre décroissant), le poisson, la viande, les légumes et les fruits sont les sources de calories les plus chères. Cependant, ce sont aussi des sources importantes de nutriments indispensables pour protéger la santé. Il pourrait donc exister une hiérarchie entre les groupes d'aliments en fonction de leur prix et de leur composition nutritionnelle (c'est ce que nous allons voir plus loin). En revanche les pommes de terre et leur dérivés, les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, semoule... généralement consommés sous leur forme raffinée) et les matières grasses (huile, beurre, margarine), et même les produits gras et sucrés ou gras et



salés (chips, biscuits,...) sont des sources bon marché de calories, mais leur consommation en excès est néfaste pour la santé. De plus, ces aliments qui apportent des calories pas chères sont faciles à stocker et à transporter, sont appréciés de tous ; ils ne risquent pas d'être gaspillés et sont pratiques d'emploi... Or ces caractéristiques représentent autant d'avantages potentiels pour une personne en situation de précarité, car les difficultés financières sont généralement associées à des problèmes de santé (incapacité physique, dépression...), de transport (difficultés d'accès aux commerces...), de logement (manque d'équipement, précarité énergétique...) et, pour certains, de temps (horaires décalés, familles monoparentales...), etc.

Ainsi, quand on n'a pas beaucoup d'argent, c'est finalement presque logique de se tourner vers des aliments qui fournissent des calories bon marché comme les pâtes, les chips et les biscuits.

C'est pourquoi l'alimentation joue un rôle majeur dans les inégalités sociales de santé. En effet, dans tous les pays industrialisés on observe une prévalence d'obésité (et des pathologies associées à l'obésité, comme l'hypertension, le diabète et les maladies cardiovasculaires) d'autant plus élevée que le statut socio-économique des personnes est faible⁶. Les difficultés d'accès financier à une alimentation équilibrée contribuent en grande partie à expliquer ces inégalités³.

Des résultats obtenus avec une approche de modélisation mathématique démontrent qu'en-dessous de 3,85 €/j (*résultats actualisés en 2017*), il est impossible de respecter l'ensemble des recommandations nutritionnelles (lorsqu'on achète les aliments au prix moyen en France) (**Encadré n°1**). Or, les personnes situées dans le premier décile des revenus en France (les 10 % les plus pauvres) ont en moyenne un budget de 3,60 €/j seulement pour leur alimentation à domicile, contribuant à expliquer les déséquilibres alimentaires plus fréquents dans les populations défavorisées⁷.

Figure 1. Coût des calories procurées par les différentes catégories d'aliments (valeurs médianes par catégorie calculées sur la base du prix moyen des aliments en France).



Pour qu'un adulte ait une alimentation nutritionnellement équilibrée (et compatible avec les habitudes alimentaires du pays), il lui faudra donc au minimum 3,85 €/j (s'il achète ses aliments au prix moyen). Avec ce budget, il faut réussir à couvrir simultanément les besoins énergétiques (de l'ordre de

INTRO-
DUCTION

01

Opticourses®, toute une histoire

2000 kcal/j) et l'ensemble des apports journaliers nécessaires en protéines, fibres, vitamines, minéraux et autres nutriments indispensables comme les acides gras essentiels de type oméga3, et ceci sans dépasser les maximums recommandés en sel, sucre et matières grasses (acides gras saturés notamment). Cela reste donc très compliqué de manger équilibré pour 3,85 €/j. Cependant observer les « choix » proposés par la modélisation permet de mieux comprendre la façon dont il faudrait s'y prendre pour y arriver dans la vraie vie : c'est ainsi qu'est née la notion d'aliment de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (**QNP, Encadré n°2**), à la base de plusieurs des activités du programme Opticourses®¹¹.

Opticourses® part donc du constat que c'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget, mais que, si le budget est supérieur au seuil critique de 3,85 €/j.pers, alors cela devient possible en donnant la priorité aux aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix. Concernant le prix des aliments, Opticourses® ne se base pas que sur le prix au kg, nous regardons aussi le coût des calories (Figure 1) puisque nous savons que c'est un critère majeur de choix des aliments quand le budget disponible pour l'alimentation est très faible. Pour évaluer la qualité nutritionnelle des aliments, Opticourses® s'appuie sur la méthode SAIN,LIM

(**Encadré n°3**), qui permet de juger du profil nutritionnel des aliments¹⁴ sur la base de leur richesse en nutriments protecteurs (évaluée avec le score SAIN) et de leur charge en nutriments dont il convient de limiter la consommation (évaluée avec le score LIM).

La Figure 2 indique les valeurs médianes des scores SAIN et LIM des différentes catégories d'aliments, classées par ordre décroissant. On y voit que les fruits et légumes, et les produits animaux sont des sources importantes de nutriments indispensables pour protéger la santé (fibres, vitamines, minéraux). La plupart des aliments denses en nutriments sont aussi des sources chères de calories (Figure 1), mais ce n'est pas toujours le cas. En particulier, les légumes secs, les produits laitiers et les œufs ne sont généralement pas des sources chères de calories, et comme ils ont un SAIN élevé et un faible LIM (sauf le fromage, qui n'est pas distingué sur la figure), la plupart d'entre eux sont des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (QNP). Le faible SAIN et le fort LIM des produits sucrés/salés, et des charcuteries reflète une qualité nutritionnelle globalement médiocre, c'est pourquoi il ne faut pas en abuser. Deux cas sont particulièrement intéressants : les matières grasses et les produits céréaliers. Dans les deux cas, il s'agit d'aliments qui sont des sources de calories bon marché, mais il faut distinguer

ENCADRÉ 1

Le strict minimum : 3,85 € par jour et par personne

Nous avons fait appel à la modélisation⁸ pour construire un panier moyen qui respecte pour le prix le plus bas possible l'ensemble des recommandations nutritionnelles en calories, protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux et acides gras essentiels, sans dépasser les maximums recommandés en sel, sucres et graisses saturées. Le programme informatique a travaillé à partir de quatre types de données : le prix moyen des aliments, leur composition nutritionnelle, les besoins nutritionnels d'une personne adulte, les

habitudes de consommation alimentaire dans la population générale. Nous avons initialement obtenu un minimum de 3,50 €/j en 2006⁹, puis ce chiffre a été réactualisé avec une méthode similaire, mais qui tient également compte des habitudes individuelles, et le nouveau minimum est maintenant estimé à 3,85 € par jour et par personne¹⁰. Ce chiffre est en quelque sorte le minimum mathématique, en dessous duquel même un ordinateur n'arrive pas à composer un panier nutritionnellement équilibré et socialement acceptable. L'étude se

base sur des prix moyens. Des stratégies d'approvisionnement consistant à acheter des produits moins chers que le prix moyen (marques distributeurs, aliments en gros, DLC courtes...) peuvent donc faire baisser le coût minimum nécessaire pour respecter l'ensemble des recommandations nutritionnelles. Néanmoins ce chiffre de 3,85 € nous semble un bon indicateur du seuil à partir duquel il devient très compliqué de garantir une alimentation adéquate d'un point de vue nutritionnel.



Pour y arriver : donner la préférence aux aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (QNP) !

Comment l'ordinateur s'y prend-il pour concevoir une journée alimentaire nutritionnellement adéquate avec seulement 3,85 € ? Eh bien, il va d'abord donner la priorité aux groupes d'aliments qui ont une bonne qualité nutritionnelle et un bon prix. Entre la viande et les fruits et légumes, qui sont des sources chères de calories, il réduit les dépenses pour la viande (notamment la viande rouge qui est la plus chère), ce qui lui permet d'augmenter les achats de fruits et de légumes. En effet, les fruits et légumes sont indispensables à la santé, alors que la viande n'est pas strictement nécessaire (et si on en mange, il vaut vraiment éviter d'en consommer trop : quelques fois par semaine, cela suffit). Parmi les groupes d'aliments intermédiaires en termes de coût des calories, l'ordinateur va préférer les produits laitiers et les œufs plutôt que les plats préparés et les charcuteries. Et au sein des groupes qui sont des sources bon marché de calories, il va préférer les produits céréaliers et les légumes secs aux produits gras et sucrés. Mais c'est aussi au sein de chaque groupe d'aliments qu'il va faire des choix, en donnant là encore la préférence aux aliments qui ont une bonne qualité nutritionnelle et un bon prix : au sein

des viandes, il préfère la volaille et au sein des produits de la mer, il sélectionne les moins chers, comme les poissons et fruits de mer surgelés ou en conserve. Au sein des produits laitiers, il donne la préférence au lait et au yaourt, et limite les achats de fromage (plus cher et pourvoyeur de sel et de matières grasses). Au sein des produits céréaliers, il n'oublie pas les produits céréaliers complets car, tout comme les légumes secs, ils apportent des fibres et d'autres nutriments protecteurs tout en étant des sources bon marché de calories. Au sein des matières grasses, il va choisir une diversité d'huiles végétales, et limiter les achats de matières grasses animales (beurre et crème).

Ainsi, pour manger équilibré avec un petit budget, il est nécessaire de donner la préférence à certains aliments et groupes d'aliments : ceux qui ont à la fois une bonne qualité nutritionnelle et un bon prix³. Nous les avons identifiés en repérant les aliments sélectionnés dans les paniers équilibrés à coût minimisé ou sur la base du profil nutritionnel des aliments en recherchant les aliments avec un bon profil comparativement au coût de l'énergie qu'ils procurent. Des travaux similaires ont été réalisés aux États-Unis¹². Les résultats montrent que, quelle

que soit l'approche et quel que soit le pays (France ou États-Unis), les légumes secs et les produits céréaliers complets apparaissent comme particulièrement intéressants en terme de qualité nutritionnelle et de prix. Les produits animaux sont plus chers, mais parmi eux, le lait, les œufs, la volaille, les abats et certains produits de la mer (sardines en conserve, par exemple) sont également cités comme des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

Enfin, il faut noter que ces résultats sont obtenus en considérant que les aliments sont achetés au prix moyen en France. Mais si on trouve des aliments de bonne qualité nutritionnelle à des prix inférieurs au prix moyen, comme c'est le cas pour les fruits et légumes en pleine saison et, pour les légumes, surgelés ou en conserve, alors il sera plus facile de manger équilibré pour pas cher. De même, acheter les produits de « marque distributeur » ou « premier prix » sera d'une grande aide quand on a un petit budget car ces aliments ont la plupart du temps la même composition nutritionnelle que leurs équivalents dits de « marque nationale », et leur prix est souvent proche, voire inférieur, au prix moyen¹³.

Le SAIN et le LIM

La notion de « profil nutritionnel » a été introduite pour la première fois dans le règlement européen du 20 octobre 2006 sur les allégations nutritionnelles et de santé. En 2008, le système SAIN, LIM a été développé dans le cadre d'un groupe de travail de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments¹⁵, en se basant sur les travaux scientifiques de Michel Darmon et Nicole Darmon¹⁶.

Le système SAIN LIM est basé sur deux scores, le SAIN et le LIM, qui es-

timent respectivement les aspects favorables et défavorables de chaque aliment¹⁴.

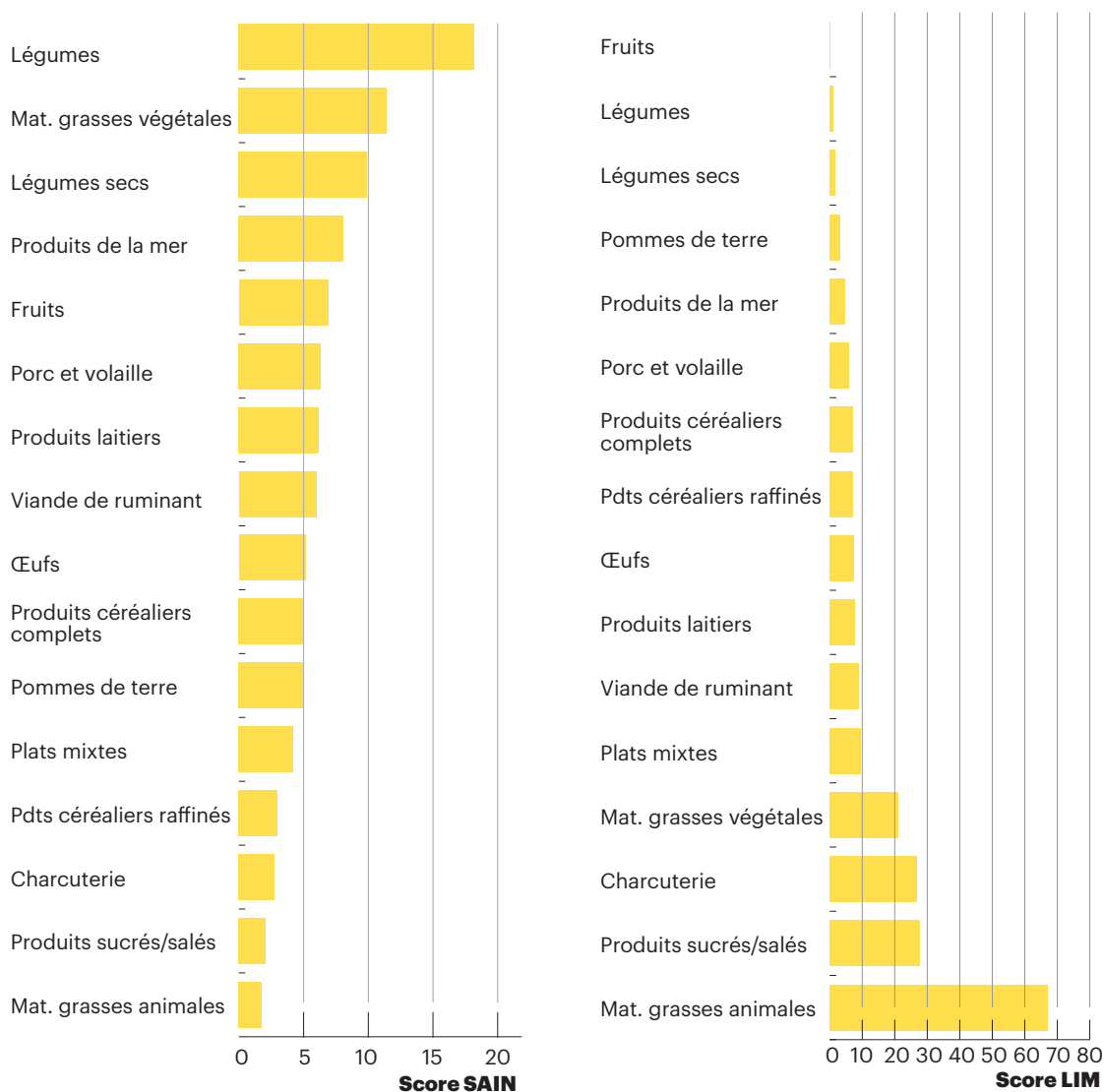
Le SAIN est la moyenne des pourcentages d'adéquation aux recommandations pour 5 nutriments, à savoir : les protéines, le fer, les fibres, la vitamine C et le calcium. Le SAIN se calcule pour 100 kcal d'aliment.

Le LIM est la moyenne des pourcentages d'excès en 3 nutriments dont il convient de limiter la consommation,

à savoir : le sodium, les acides gras saturés et les sucres ajoutés. Le LIM se calcule pour 100g d'aliment.

Chaque score possède une valeur seuil : 5 pour le SAIN et 7,5 Pour le LIM. Ainsi, un aliment a un bon SAIN quand celui-ci est supérieur ou égal à 5 (ce qui correspond à 5 % d'adéquation aux recommandations pour 100kcal, soit 100 % pour 2000kcal), et un aliment a un mauvais LIM quand celui-ci est supérieur ou égal à 7,5.

Figure 2. SAIN et LIM des différentes catégories d'aliments
(valeurs médianes par catégorie calculées sur la base de la composition nutritionnelle d'aliments couramment consommés en France).



en leur sein deux familles très différentes en termes de qualité nutritionnelle. Ainsi, au sein des matières grasses, les huiles végétales doivent être favorisées car elles ont un SAIN bien meilleur (et donc une meilleure qualité nutritionnelle) que les matières grasses animales. Et, au sein des produits céréaliers, ce sont les produits complets (pain complet ou aux céréales, riz complet, pâtes complètes...)

qui sont à favoriser car leur SAIN est bien meilleur que celui des produits céréaliers raffinés (pain blanc, riz blanc, pâtes ordinaires... qui ont été appauvris, du fait du raffinage, en fibres et micronutriments).



2. Co-construction d'une action probante

INTRO-
DUCTION

01

Opticourses® est un programme de prévention validé dans le cadre d'une recherche interventionnelle¹⁷ et identifié comme « action probante » par Santé Publique France¹⁸. La mallette pédagogique Opticourses® détaille le contenu et le déroulement des séances ainsi que tous les outils et documents (fiches « activité », fiches « argumentaire »...) nécessaires aux professionnel-le-s qui souhaitent dispenser des ateliers Opticourses®.

Le programme Opticourses® a été élaboré et évalué entre 2011 et 2017, grâce aux financements successifs de l'Agence Régionale de Santé (ARS) PACA et de l'Institut National du Cancer (INCa) (**Encadré 4**).

Durant toute cette période, l'équipe de recherche a travaillé conjointement avec des professionnel-le-s de terrain et des participant-e-s aux ateliers dans le cadre d'une recherche interventionnelle. **Ce processus de co-construction a permis d'établir**

une méthode d'action fiable, adaptée à la population cible, et qui a donné des résultats probants (c'est-à-dire ayant fait l'objet d'une évaluation scientifique positive). Un rapport décrit en détail ce processus, les outils pédagogiques créés, les protocoles d'intervention et d'évaluation et les résultats de la recherche¹⁹.

La co-construction est un processus itératif et interactif entre la recherche et le terrain. Tous les outils, protocoles d'intervention et d'évaluation du programme Opticourses® ont fait l'objet d'une co-construction entre scientifiques, professionnel-le-s de terrain et population cible. Pour la population cible, ce sont les participant-e-s aux premiers ateliers Opticourses® qui ont contribué à cette co-construction. Ainsi, les premières versions des outils et des activités Opticourses® ont été conçues en amont par l'équipe de recherche, puis ont été testées lors d'ateliers réalisés avec des participant-e-s.

Opticourses®, toute une histoire

ENCADRÉ 4

Les débuts d'Opticourses®

Tout a commencé en décembre 2010 à l'initiative du Dr Gérard Coruble, responsable de la mission Recherche et Développement en Santé Publique au sein de l'Agence Régionale de Santé en Provence-Alpes-Côte-d'Azur (ARS-PACA) et initiateur des appels à projets Actions Innovantes au sein de l'ARS. Souhaitant promouvoir des projets de lutte contre les inégalités sociales de santé associant recherche et terrain, action et prévention, le Dr Coruble a contacté Nicole Darmon, dont il connaissait les travaux scientifiques sur le coût d'une alimentation équilibrée. Il l'a incitée à soumettre un projet de recherche interventionnelle visant à lutter contre les inégalités sociales en nutrition dans les territoires appelés « politique de la ville » à Marseille. Elle a cherché des colla-

borateurs ou collaboratrices sur lesquels elle pourrait s'appuyer pour mener une intervention qui permettrait d'améliorer la qualité nutritionnelle des approvisionnements alimentaires de personnes habitant ces quartiers en partant de leurs achats réels, leurs tickets de caisse en particulier, mais sans augmenter les dépenses de leur foyer. C'est ainsi qu'elle a contacté Hind Gaigi, experte en santé publique et spécialisée dans l'évaluation et la méthodologie de projet, ainsi que Christophe Dubois, docteur en sciences en nutrition et diététicien, spécialisé dans les actions de prévention auprès des publics fragiles, et qui a proposé que l'intervention prenne la forme d'ateliers collectifs.

Suite à cette première étude pilote en 2011, l'ARS PACA en a financé une se-

conde en 2012. Ces deux études ont apporté les preuves de la faisabilité et de la pertinence de mener des ateliers sur le budget et l'alimentation en partant des achats réels des personnes et des tickets de caisse de leurs foyers. Grâce à cette pertinence, un financement de l'Institut national du cancer, l'INCa, a été obtenu pour deux ans, de 2012 à 2014, ce qui a permis de constituer une équipe plus importante et de mener une recherche interventionnelle de plus grande ampleur. C'est cette équipe élargie qui a créé, en co-construction avec des professionnel-le-s de terrain, des étudiant-e-s et des participant-e-s aux ateliers, le protocole et les outils de l'intervention Opticourses® et a évalué l'impact du programme sur les pratiques d'achat des participant-e-s.

Pour chaque outil et chaque activité Opticourses®, sa pertinence par rapport aux attentes des participant-e-s, son intelligibilité et sa fonctionnalité ont été l'objet d'observations détaillées et d'un recueil de suggestions d'améliorations (de la part des professionnel-le-s et des participant-e-s). Les outils et activités ont été retravaillés selon ces suggestions, et re-testés dans d'autres ateliers avec d'autres participant-e-s. Ainsi, les activités sont adaptées au public ciblé et les sujets délicats sont abordés de façon simple, ludique et détendue.

L'encadré 5 explique comment un des outils pédagogiques phare d'Opticourses®, le livret « Prix seuil », est directement issu de ce processus de co-construction (**Encadré 5**). Ce processus itératif d'allers-retours entre recherche et terrain a permis d'aboutir *in fine* à des outils fonctionnels adaptés à la thématique et à la population cible de l'intervention, et à une version stabilisée du protocole des ateliers Opticourses®, évaluée dans le temps de la recherche interventionnelle. Les outils et activités pédagogiques qui constituent la présente mallette pédagogique sont directement issus de ce travail de co-construction.

C'est avec les cent premier-ère-s participant-e-s que les outils et protocoles d'intervention et d'évaluation ont été co-construits, et avec les cent suivant-e-s que l'intervention a été évaluée.

Les tous premiers ateliers ont eu lieu dans les quartiers Nord de Marseille, à l'Hôpital Nord, au sein du service du Professeur Anne Dutour (service endocrinologie, maladies métaboliques et diabète à l'hôpital Nord de Marseille) et dans deux centres sociaux des quartiers Nord de Marseille (centre social Kaliste et centre social Bourrelly). Partant de la thématique « budget et nutrition », et plus particulièrement de la question « comment manger équilibré avec un petit budget ? », l'équipe Opticourses® a pris le parti de travailler à partir des tickets de caisse des achats alimentaires des participant-e-s et de leur foyer. L'équipe de recherche a développé un outil de diagnostic personnalisé basé sur l'analyse des tickets de caisse de tous les aliments passant la porte du domicile pendant un mois. Il s'agit de donner à chaque participant-e une « photographie » des achats de son foyer en se basant sur les dépenses pour différentes catégories d'aliments : fruits et légumes, produits laitiers, viande, œufs et produits de la pêche, aliments gras et sucrés, produits céréaliers et tubercules, légumes secs, matières grasses, plats préparés, boissons. Cette évaluation des achats basée sur les parts budgétaires des catégories d'aliments a été spécifiquement développée par l'équipe de recherche pour Opticourses®²⁰. Cette approche innovante a récemment été adaptée pour être utilisée dans tous les types de populations²¹.

ENCADRÉ 5

Le cas du poivron, où comment la co-construction a abouti au livret « Prix seuil » d'Opticourses®

Lors des tous premiers ateliers, un dépliant listant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (QNP) a été présenté aux participant-e-s. En étudiant cette liste, une participante s'est exclamée : « Il est nul votre truc, il n'y a pas le poivron ! ». L'équipe a expliqué que c'était en fonction du prix moyen des aliments en France que le dépliant avait été conçu, et que le poivron, bien que d'excellente qualité nutri-

tionnelle, était trop cher pour apparaître dans la liste des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

La réponse quasi unanime des participant-e-s a été : « C'est bête, nous au marché aux Puces, le poivron, on le trouve à 1 € le kilo ». Cette remarque était plus que judicieuse.

Elle a conduit l'équipe de recherche à développer une nouvelle approche²¹

et à créer le livret « Prix seuil », qui facilite l'arbitrage en situation d'achat en indiquant un référentiel de prix pour plus d'une centaine d'aliments de bonne qualité nutritionnelle.

Le « prix seuil » d'un aliment, c'est le bon prix. Et si vous trouvez cet aliment en dessous de ce prix, alors vous faites une affaire ! Le prix seuil du poivron est 2,06 €/kg (le livret a été remis à jour en 2018).



C'est la seule activité qui se réalise « en individuel ». Toutes les autres activités sont réalisées en groupe. Cette dynamique collective permet aux personnes de partager entre elles et avec les intervenant-e-s leurs savoir-faire, « trucs et astuces » en matière de budget (repérage des magasins proposant des produits de bonne qualité et/ou des prix très avantageux). Parfois d'autres astuces sont partagées, comme par exemple l'optimisation des déplacements (faire les courses à plusieurs pour n'utiliser qu'une voiture). Lors des séances, les intervenant-e-s (diététicien-ne-s ou professionnel-le-s du secteur social formé-e-s à Opticourses®) font passer de l'information sur les liens entre l'alimentation et la santé, et sur les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (QNP).

Habituellement, pour ce type d'étude, l'évaluation se fait par questionnaires déclaratifs avant et après l'action menée. Par exemple, une enquête alimentaire est réalisée auprès de chaque participant-e avant le premier atelier, et après le dernier atelier, et les changements entre les deux déclarations sont comparés. Cependant, ceci peut biaiser les résultats de l'évaluation car les personnes peuvent vouloir donner une bonne image d'elles-mêmes et/ou vouloir faire plaisir aux professionnel-le-s en donnant des réponses qu'elles pensent être en accord avec les réponses attendues par les professionnel-le-s. C'est pour limiter ce biais, également appelé biais de désirabilité sociale, que l'équipe Opticourses® a décidé de faire appel à l'économie expérimentale pour évaluer l'impact de l'intervention sur les comportements d'achat alimentaire des participant-e-s (**Encadré 6**).

L'évaluation quantitative des ateliers Opticourses® a été complétée par une évaluation qualitative (**Encadré 7**). L'évaluation quantitative a démontré que la participation aux ateliers améliorait les comportements d'achat (moins de calories, moins de produits sucrés au profit des autres groupes alimentaires, notamment les fruits et légumes) sans entraîner de dépense supplémentaire. L'évaluation qualitative a mis en évidence des améliorations portant sur le

type d'aliments achetés, les stratégies d'achats et les pratiques culinaires des participant-e-s. Cette étude apporte des données probantes sur l'efficacité des ateliers Opticourses®¹⁷.

Ce résultat correspond aux attentes des actions de prévention dans le domaine de la santé publique. On parle « d'**empowerment** », c'est-à-dire la possibilité, pour un individu, de (re)prendre le pouvoir sur ses décisions et de renforcer sa capacité d'agir.

La recherche interventionnelle ayant donné des résultats probants, l'ARS-PACA a financé une **étude sur la transférabilité du programme Opticourses®** dans l'ensemble de la région PACA, avec d'autres partenaires de terrains et d'autres publics cibles, par exemple les épiceries sociales et les foyers de jeunes travailleur-euse-s. Il s'est avéré que le programme était pertinent dans de nombreux contextes et pour tous les publics, à l'exception des publics ayant des difficultés importantes avec l'écrit (groupes d'alphabétisation notamment) et des personnes présentant un handicap mental.

En région PACA, l'ARS ayant constaté que la transférabilité avait été concluante, le Comité Régional d'Éducation pour la Santé (CRES) a demandé et obtenu un financement pour piloter pendant 4 ans la réalisation du programme Opticourses® dans la région, de 2018 à 2021. Le CRES a organisé des sessions de formation sur le programme, accessibles gratuitement à tous les acteur-ric-e-s de terrain (diététicien-ne-s ou travailleur-euse-s sociaux-ales) souhaitant organiser des ateliers Opticourses® sur leur territoire en PACA. D'autres formations sont organisées à la demande d'autres acteur-ric-e-s dans d'autres régions de France. En octobre 2020, on comptait 200 professionnel-le-s formé-e-s à Opticourses® en France.

Des ateliers Opticourses® sont proposés par les Comités Départementaux d'Éducation à la Santé dans de nombreuses structures sociales (centres sociaux, épiceries sociales...) sur l'ensemble de la région PACA. De plus en plus d'ateliers sont dispensés dans d'autres régions, le pari de la transférabilité a été tenu.

INTRO-
DUCTION

01

Opticourses®, toute une histoire

Evaluation quantitative du programme Opticourses® par l'économie expérimentale¹⁷

L'évaluation quantitative du programme Opticourses® s'est faite de façon totalement innovante, en collaboration avec l'équipe de Bernard Ruffieux et de Laurent Muller du Laboratoire d'Économie Appliquée de Grenoble (GAEL). Ces chercheurs en économie comportementale sont habitués à travailler sur l'évaluation de politiques publiques, en simulant en laboratoire la mise en œuvre de nouvelles politiques : par exemple, ils simulent une politique de taxation de produits gras et sucrés, et évaluent l'impact de cette politique sur les comportements des acheteurs. Mais avec Opticourses®, c'est la première fois qu'ils étaient sollicités pour imaginer un protocole d'évaluation consistant à mesurer l'impact d'une intervention (le suivi des ateliers Opticourses®) chez les bénéficiaires de cette intervention. Autrement dit, leur méthode d'économie expérimentale était utilisée pour évaluer l'impact d'une intervention qui avait réellement eu lieu sans avoir à la simuler. La méthode d'économie expérimentale est très efficace car, au lieu de se baser sur des déclarations pures et simples, elle met en œuvre une méthode d'incitation financière qui fonctionne un peu comme un sérum de vérité : le protocole est bâti de façon telle que l'individu retire un avantage financier concret à ne pas tricher, à ne pas mentir, à dire ce qu'il pense vraiment, ou ce qu'il fait vraiment. Ainsi, lorsqu'il est parfaitement sincère, l'individu est gagnant, et le chercheur est assuré d'obtenir une réponse qui n'est pas biaisée (ou beaucoup moins biaisée qu'avec des méthodes purement déclaratives, sans incitation financière).

L'évaluation s'est faite sur le « jeu des courses » (réalisé avant et après l'intervention.) Un catalogue présentant une large gamme de produits alimentaires à différents prix était mis à la disposition des participant-e-s. Les consignes du jeu étaient les suivantes : « considérez qu'il n'y a plus rien dans votre réfrigérateur et vos placards, hormis l'huile, le sel et les épices, et faites une liste de courses pour votre foyer pour 2 jours à partir des aliments du catalogue uniquement ». Les personnes étaient aussi informées que si elles revenaient à la séance suivante avec des tickets de caisse démontrant qu'elles avaient effectivement acheté plusieurs des produits (idéalement 6) de leur liste de 2 jours, alors elles gagneraient un bon d'achat (utilisable n'importe quand et pour n'importe quel produit de leur choix et dans de nombreux magasins). Et c'est là que se situait l'incitation financière : les participant-e-s avaient intérêt (un intérêt financier direct) à indiquer dans leur liste de 2 jours des aliments qu'il-elle-s savaient avoir l'habitude d'acheter et pour lesquels il ne serait pas difficile de montrer un ticket de caisse incluant ces produits à la prochaine séance de l'atelier Opticourses®. Par principe, il n'y avait aucun aliment « gagnant », n'importe quel aliment présent dans la liste des deux jours et réellement acheté par le-la participant-e était comptabilisé pour obtenir le bon d'achat, qu'il s'agisse d'un kilo de courgette ou d'une boîte de pâte à tartiner.

Cette méthode présente le double avantage de fournir des résultats au plus proche de la réalité et de ne pas culpabiliser les participant-e-s en stigmatisant certains de leurs choix. Les résultats obtenus avec cette méthode

du « jeu des courses » ont montré que les comportements d'achat des participant-e-s ont favorablement évolué entre la première et la dernière séance (alors que ces comportements n'ont pas du tout été modifiés chez des « témoins » de statut socio-économique similaire habitant les mêmes quartiers mais n'ayant pas participé à des ateliers Opticourses®). Les changements ont porté d'une part sur les quantités totales achetées et d'autre part sur l'équilibre relatif entre les différents groupes d'aliments. Concernant les quantités, à la première séance, le contenu calorique des paniers d'achat des participant-e-s étaient très élevés, bien supérieurs aux besoins physiologiques en calories de l'ensemble des membres de leur foyer. Après la dernière séance, le contenu calorique était plus réaliste (plus proche des besoins physiologiques), suggérant que les participant-e-s étaient plus à même de se projeter dans cette situation de devoir faire ses courses pour 2 jours, en évaluant mieux ce dont ils auraient vraiment besoin. Concernant l'équilibre des paniers, le changement s'est opéré en faveur des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, les fruits et légumes notamment, et en défaveur des produits sucrés. En revanche, la part de la viande n'a pas changé entre la première et la dernière séance, suggérant qu'il faudrait mettre plus l'accent sur cette catégorie alimentaire dans les ateliers à venir. Dans l'ensemble, cette évaluation a démontré que le suivi des ateliers Opticourses® permet d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires sans en augmenter le coût¹⁷.



Evaluation qualitative de l'impact des ateliers Opticourses® sur les comportements d'achat

Un mois après les ateliers, des entretiens semi-directifs avec des participant-e-s et un groupe de discussion ont été menés par une évaluatrice externe (Mme Celia Chischportich), selon un guide d'entretien portant sur la modification des achats alimentaires.

L'analyse des entretiens avec les participant-e-s a révélé une amélioration des connaissances sur la qualité nutritionnelle des aliments (par exemple, différence entre pommes de terre et légumes ou entre yaourts et desserts lactés) et une prise de conscience de la part du budget alimentaire alloué à certains groupes d'aliments (notamment la viande et les produits gras et sucrés).

Parmi la vingtaine de participant-e-s interrogé-e-s un mois après l'intervention, 15 ont donné des exemples concrets indiquant de quelle manière il-elle-s avaient modifié leur comportement d'achats alimentaires. Trois types de modification ont été identifiés : (1) type d'aliments achetés, (2) stratégies d'achats et (3) pratiques culinaires¹⁷. Parmi les modifications du type d'aliments achetés, les boissons sucrées étaient le plus fréquemment citées. Une personne sur trois a déclaré avoir réduit ou arrêté ses achats de sodas et/ou avoir remplacé les nectars de fruits par des jus de fruits. Des modifications d'achats ont également été rapportées en termes

de quantité (par exemple, augmentation des achats de fruits et légumes) et de qualité (par exemple, remplacement du pain blanc par du pain complet). Les modifications des stratégies d'achats consistaient à porter davantage attention aux étiquettes ; à changer et/ou diversifier ses lieux d'approvisionnement ; à avoir une opinion plus favorable des produits d'entrée de gamme ; à repérer et acheter ces produits ; et à mieux contrôler son budget alimentaire. Les principales modifications des pratiques culinaires consistaient à cuisiner soi-même ou à cuisiner différemment. Les verbatim ci-dessous illustrent les modifications rapportées par les participant-e-s :

« J'achète les 1^{ers} prix, avant jamais, car je croyais que c'était de moins bonne qualité. Je sais différencier les vrais jus de ceux qui n'ont que du sucre : j'achète les vrais et je n'achète plus de sodas. J'achète du pain complet au lieu du pain blanc. [...] J'ai diversifié les huiles que j'utilise j'aime bien l'huile de colza, je les mélange. Je vais dans différents magasins, mais je n'ai pas de voiture, ce n'est pas simple » (Femme, 51 ans) ;

« Moi j'achète trop de matières grasses, je diminue un peu. J'achète plus de fruits et de légumes, ça ne revient pas trop cher, je fais mes courses à Noailles (un marché populaire au centre de Marseille) je le fais

sais déjà mais en achetant très peu de fruits et légumes. J'achète aussi plus de légumes secs (haricots rouges et lentilles). Je regarde plus attentivement les étiquettes et le prix au kilo » (Femme, 46 ans) ;

« Maintenant, je continue de garder les tickets de caisse ; ça m'aide à vérifier que j'ai bien géré mon budget. J'achète du poisson en boîte et j'ai préparé plusieurs fois de belles assiettes avec des crudités et des sardines. Quand je cuisine des féculents, j'y ajoute des légumes frais. J'ai partagé les trucs et astuces avec mes amis qui ont d'ailleurs remarqué que j'avais modifié ma manière de cuisiner » (Femme, 51 ans).

Les participant-e-s ont déclaré avoir pris du recul par rapport à leurs propres achats alimentaires et ont identifié des pistes pour les améliorer, tel qu'illustré par les verbatim suivants :

« J'ai pris conscience du poids des produits sucrés dans le budget de mon panier » (groupes de discussion) ;

« Pour moi c'est facile, car je fais des économies et c'est une réelle motivation » (Femme, 59 ans) ;

« Je regarde différemment quand je fais mes courses » (Femme, 42 ans) ;

« Maintenant je regarde ce que j'achète, avant je ne regardais pas forcément » (groupes de discussion).

3. Opticourses® et l'alimentation durable

Au moment où Opticourses® a débuté, on ne parlait pas beaucoup d'« alimentation durable ». Les études scientifiques relatives à ce nouveau concept se comptaient sur les doigts d'une main. C'est donc sans chercher à tenir compte de l'alimentation durable que nous avons développé Opticourses®. Et pourtant, en ré-examinant les choix alimentaires mis en exergue par le programme pour avoir une alimentation équilibrée avec un petit

budget, force est de constater que ce sont les mêmes que ceux qui permettent d'aller vers une alimentation plus durable. C'est l'objet de ces quelques pages de montrer cette similitude et d'expliquer les raisons de cette compatibilité entre Opticourses® et les principes de l'alimentation durable.

L'alimentation durable a été définie pour la première fois en 2010 par la FAO²² comme étant 1) nutritionnellement adéquate sûre et

saine (dimension nutrition/santé) ; 2) protectrice et respectueuse de la biodiversité et des éco-systèmes (dimension environnementale) ; 3) culturellement acceptable (dimension socio-culturelle) ; 4) économiquement viable, accessible et abordable (dimension économique). C'est uniquement quand les exigences sur ces 4 dimensions sont respectées qu'on peut véritablement parler d'alimentation durable. En d'autres termes, on se trompe quand on restreint le concept d'alimentation durable à des considérations uniquement environnementales.

Le programme Opticourses®, qui s'est donné pour objectif d'accompagner les mangeurs à concilier nutrition, budget et culture traite donc déjà, en partie, d'alimentation durable. Les fondements scientifiques d'Opticourses® (détaillés ci-dessus) montrent clairement que ces trois dimensions ne sont pas spontanément compatibles entre elles. En effet, le fait qu'il soit plus difficile d'avoir une alimentation équilibrée avec un petit budget indique l'existence d'antagonismes potentiels entre adéquation nutritionnelle et accessibilité financière. On sait aussi que pour avoir une alimentation équilibrée avec un très faible budget, il faut parfois être prêt à modifier de façon importante ses habitudes alimentaires²³, et donc être prêt à faire des concessions sur la dimension d'« acceptabilité culturelle » de l'alimentation durable. Nous avons aussi vu (Figure 1 plus haut) qu'une variable centrale pour contribuer à expliquer les choix alimentaires, et ce d'autant plus que le budget est faible, est le coût des calories procurées par les aliments⁵.

À l'instar de la relation entre les dimensions nutrition et accessibilité financière, la compatibilité entre l'adéquation nutritionnelle et un moindre impact environnemental n'est pas non plus systématiquement acquise. D'ailleurs, en France, les adultes dont l'alimentation a la meilleure qualité nutritionnelle ne sont pas ceux dont l'alimentation a le plus faible impact carbone : à apport énergétique égaux, plus la qualité nutritionnelle des diètes est élevée, plus leur niveau d'impact

carbone est élevé²⁴. Loin d'être un « paradoxe français », ceci a été confirmé dans d'autres contextes²⁵.

Pour mieux comprendre le rôle de cette « quatrième dimension » de l'alimentation durable qu'est la dimension environnementale, nous avons calculé l'impact carbone médian des différentes catégories, et l'avons exprimé pour 100 kcal d'aliments (comme nous l'avons fait pour le coût). On peut alors observer les faits suivants (Figure 3) : i) les produits animaux sont généralement plus impactants que les produits végétaux mais les légumes ont un impact aussi élevé que la volaille ; ii) il y a une forte variabilité des impacts au sein des produits animaux : les plus impactants sont la viande de ruminant suivie du poisson, la volaille est intermédiaire, les productions animales (œufs et produits laitiers) sont les moins impactantes, iii) les produits céréaliers et les légumes secs sont les moins impactants mais aussi les produits gras/sucrés/salés (pâtes, chips, biscuits...).

En comparant le graphique du coût de l'énergie (Figure 1) et celui de l'impact carbone pour 100 kcal (Figure 3), on remarque une assez grande similitude entre les classements des catégories d'aliments selon le coût et selon l'impact carbone : dans les deux cas, la viande de ruminant est située haut dans la hiérarchie, donc chère et avec un fort impact carbone alors que les produits céréaliers et les légumes secs se situent plutôt vers la droite des deux graphes, donc peu chers et de faible impact carbone. Cela signifie que les choix alimentaires pour manger moins cher vont ressembler aux choix alimentaires pour avoir une alimentation de moindre impact carbone. Mais attention, si on fait ses choix en ne se souciant que de ces deux dimensions, on risque fort d'avoir une alimentation défavorable à la santé, puisque cela nous orienterait aussi vers les produits céréaliers raffinés, les matières grasses ajoutées et tous les produits végétaux faits à base d'huile végétale, de sucre et de farine (les produits gras/sucrés/salés !), qui sont effectivement peu chers et ont un faible impact



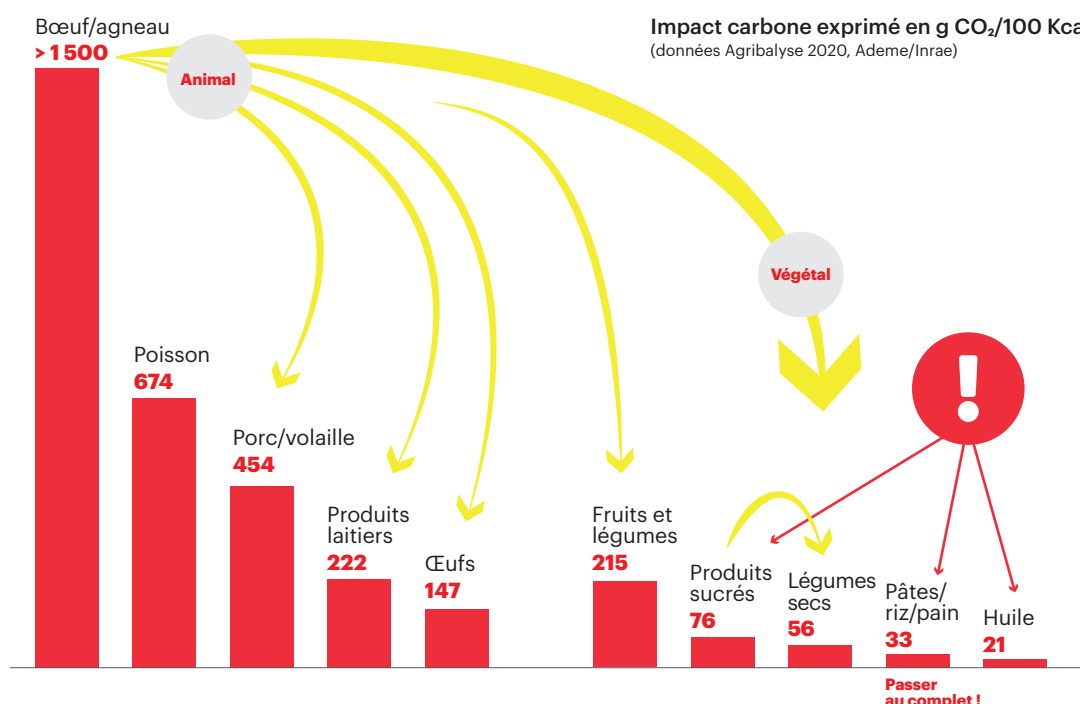
carbone, mais posent problème pour la santé quand ils sont consommés exclusivement ou en excès.

Pour concilier nutrition, budget, et environnement, Il sera donc nécessaire d'augmenter les légumes et les fruits, et de maintenir la consommation des autres catégories intermédiaires de la hiérarchie : productions animales (produits laitiers et œufs), de maintenir le poisson pour ses qualités nutritionnelles uniques (notamment les poissons gras pour ses teneurs en vitamine D et acides gras oméga-3), et de diminuer la viande de ruminant au profit des viandes blanches. Oui, nous devons végétaliser notre alimentation, mais en gardant à l'esprit que végétal n'est pas synonyme de durable, et que réduire la viande ne sera vraiment bénéfique que si elle est remplacée par des produits végétaux de bonne densité nutritionnelle. Augmenter les légumes secs et passer au complet pour les produits céréaliers est donc une condition *sine qua none* de l'équation de l'alimentation durable.

Notons de plus qu'il existe une corrélation positive forte entre les quantités ingérées et l'impact carbone associé à ces consommations (c'est-à-dire que plus les quantités ingérées sont élevées plus l'impact carbone associé à ces consommations est élevé également), et encore plus forte entre les apports énergétiques et l'impact carbone²⁶. Donc, le premier levier pour réduire l'impact environnemental de notre alimentation est certainement d'acheter moins, de gaspiller moins, et de manger juste ce dont nous avons besoin – pas plus – ce qui est tout à fait cohérent avec les messages de santé publique pour lutter contre le surpoids et l'obésité. Ceci permet aussi de maîtriser le budget alimentaire, car des corrélations positives tout aussi fortes existent entre le coût de l'alimentation et les apports énergétiques.

En 2019, la FAO et l'OMS ont publié un rapport qui liste les leviers les plus importants à actionner pour aller vers une alimentation saine et durable²⁷. Outre ceux que nous

Figure 3. Comment s'appuyer sur la hiérarchie des impacts carbone des catégories d'aliments (exprimés en eq. CO₂/100 kcal) pour aller vers une alimentation plus durable



venons d'évoquer concernant l'équilibre et la diversité alimentaire et la végétalisation de nos assiettes, d'autres leviers peuvent et doivent être actionnés dès la phase de production. C'est le cas de la préservation de la biodiversité, la maîtrise des contaminants et intrants agricoles, la minimisation de l'usage des antibiotiques et hormones, la minimisation de l'usage des plastiques, ainsi que la réduction des pertes et gaspillages tout au long de la chaîne de production et de distribution, mais aussi chez le consommateur. Sans oublier les leviers d'ordre socio-culturel et économiques, avec le respect des cultures et valeurs locale, l'accessibilité et la désirabilité de cette alimentation plus durable. La lutte contre les inégalités de genre est explicitement mentionnée comme un levier à part entière. Ceci est d'autant plus important que ce rapport préconise aussi de favoriser le recours à des aliments peu ou pas transformés, et incite donc à cuisiner plus souvent, mais le temps passé à faire la cuisine est encore, partout dans le monde, majoritairement féminin (**Encadré 8**).

Une alimentation plus durable est équilibrée, diversifiée, flexitarienne et frugale. Elle est généralement moins chère car la viande est le poste budgétaire le plus élevé dans l'alimentation des ménages, quel que soit leur statut socio-économique. Les résultats des nombreuses études sur ce sujet montrent cependant qu'il n'est pas nécessaire d'éliminer des catégories entières d'aliments pour avoir une alimentation plus durable^{30,31}.

Le conseil d'avoir une alimentation variée reste donc toujours aussi valable dans le contexte d'une transition vers une alimentation plus durable, et quand on souhaite avoir une alimentation équilibrée avec un petit budget.



Cuisiner soi-même : un avantage économique avéré pour le consommateur ?

On présente souvent le fait-maison comme plus avantageux économiquement, sans qu'on sache trop sur quoi repose cette conviction. Il nous semblait important, pour le programme Opticourses® de savoir si cuisiner soi-même permet réellement de faire des économies, et nous avons réalisé une étude pour le savoir²⁸.

Une vingtaine de plats composés, parmi les plus consommés dans la population française, ont été sélectionnés. Pour chacun, leurs coûts ont été comparés selon qu'ils ont été achetés en grande surface (les sites de 4 grandes surfaces ont été consultés) ou réalisés à domicile avec des ingrédients achetés dans ces mêmes grandes surfaces. Lorsqu'on ne prend en compte que le coût des produits et le coût de l'énergie, l'avantage financier lié au fait de cuisiner soi-même est très variable d'un plat à l'autre. Par exemple, la purée lyophilisée est 3 fois moins chère que la purée maison, la soupe de légumes maison est 1,5 fois plus chère que la soupe industrielle, mais la quiche lorraine maison est 2 fois moins chère que l'industrielle et le gratin dauphinois maison est 1,5 fois moins cher que sa version industrielle. **Par rapport à l'achat de plats industriels, cuisiner soi-même fait économiser en moyenne 0,60 € pour 4 portions** lorsqu'on prend en compte le coût d'achat et le coût de l'énergie liée à la préparation des plats. **Mais lorsque le temps passé à cuisiner est pris en compte, cuisiner soi-même coûte nettement plus cher, en moyenne 5,34 € en**

plus pour 4 portions, que d'acheter des plats industriels. Ces résultats remettent en question l'idée commune que cuisiner soi-même coûte moins cher que d'acheter des plats tout-prêts dans le commerce.

Notons qu'il n'existe pas d'études qui aient comparé la qualité nutritionnelle des plats cuisinés à celle des plats fait-maison, ni d'études qui aient spécifiquement analysé le lien entre la consommation de plats cuisinés et la santé. Beaucoup d'études portent sur les aliments dits « ultra-transformés », et elles montrent qu'il y a des risques pour la santé lorsque ces produits sont consommés en quantité trop importante. Mais on ne peut pas en tirer de conclusion sur les plats cuisinés car le groupe des aliments « ultra-transformés » est très vaste et très hétérogène, il ne contient pas que des plats cuisinés, loin de là. En réalité, il s'agit surtout de produits et boissons sucrés, mais aussi de charcuteries ou autres produits gras, salés ou sucrés. Il existe aussi des études sur le lien entre le fait de faire la cuisine et la santé, mais il y en a très peu, et leurs conclusions sont contradictoires, sans doute parce que les méthodes et les populations étudiées sont différentes. Il y a aussi quelques études sur les « ateliers cuisine » mais elles ne sont pas suffisamment robustes pour en tirer des conclusions sur l'impact de ces ateliers sur les habitudes alimentaires et la santé. Pour aller plus loin et notamment voir les références des études sur ces sujets, consulter la discussion de l'article²⁸.

Selon la façon et le contexte dans lequel on cuisine, cuisiner peut valoriser l'estime de soi et peut permettre de maîtriser les quantités de sel sucre gras dans les plats, mais ce n'est pas toujours le cas. De plus, cuisiner peut permettre d'économiser (-0,60 €/4 portions), mais seulement si on ne comptabilise pas le coût du temps passé à cuisiner (+5,30 €/4 portions), or 75 % de ce temps est féminin. Donc tant que les rapports entre les hommes et les femmes ne changent pas, toute recommandation à « cuisiner soi-même » est en réalité une injonction qui pèse plus fortement sur les épaules des femmes.

Une étude de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale (ONPES) destinée à définir les budgets nécessaires pour une vie décente a consulté des citoyen-ne-s pour qu'il-elle-s donnent leur avis sur les approvisionnements alimentaires hebdomadaires nécessaires pour une famille avec enfants²⁹. À propos des plats cuisinés, ces citoyen-ne-s avaient conclu que la consommation de plats tout-prêts 1 à 2 fois par semaine était souhaitable, car « cela permet de gagner du temps et de passer une soirée sans avoir à faire la cuisine ».

On pourrait donc retenir 1 à 2 fois par semaine comme fréquence de consommation acceptable pour les plats cuisinés, en veillant à choisir ceux qui contiennent des légumes et ne sont pas trop caloriques ni trop salés.

Conclusion

Opticourses® est un programme probant de promotion de la santé dédié aux populations en situation de précarité financière. Opticourses® propose des outils et des activités pédagogiques, basés sur les achats alimentaires réels des personnes, et notamment sur

leurs tickets de caisse. En l'absence d'aide alimentaire ou de soutien financier ciblé sur l'alimentation, le programme vise à armer les personnes pour qu'elles puissent faire des achats alimentaires équilibrés malgré un budget alimentaire réduit.

Points de vigilance

Il est important de garder à l'esprit que, en matière d'alimentation, la variabilité des comportements est très grande. Heureusement, il n'y a pas que les facteurs économiques qui influencent les choix alimentaires, et certains facteurs comme le lien social et l'estime de soi peuvent jouer un rôle protecteur (nota bene : en revanche, se sentir isolé ou disqualifié et ne pas pouvoir bénéficier d'un soutien de l'entourage contribue à aggraver les effets de la pauvreté monétaire). On peut être pauvre et avoir une alimentation équilibrée³² ou au contraire être riche et manger très mal. Néanmoins, la structure des prix des aliments est particulièrement défavorable aux ménages pauvres, puisque les fruits et légumes sont des aliments globalement chers alors qu'il est nécessaire d'en consommer des quantités importantes (de l'ordre de 400 à 500 g/j) pour préserver sa santé. En d'autres termes, si les riches ont le choix de manger bien ou mal, ce n'est pas aussi facile pour les personnes pauvres, car leurs « choix » sont fortement contraints par les nombreuses difficultés — économiques, pratiques, de santé... — auxquelles elles doivent faire face quotidiennement.

Les personnes qui recourent à l'aide alimentaire ont en moyenne 2,5 € par jour et par personne dans leur poche pour se nourrir, certaines ont encore moins³³. Pas étonnant alors qu'elles fassent appel « à l'aide », car 2,5 € c'est tout juste le prix des calories nécessaires pour assouvir sa faim, mais sans les nutriments indispensables à la santé ! Cependant, l'aide alimentaire, dans sa forme actuelle, présente de très nombreuses limites³⁴. La première de ces limites est le « non-recours », avec plus d'une personne sur deux en situation de précarité alimentaire qui ne fait pas appel à l'aide alimentaire. Pour ces millions de personnes, d'autres réponses que l'aide alimentaire doivent être développées en vue que tout un chacun puisse avoir un budget décent pour se nourrir convenablement. Dans cette démarche de lutte contre la précarité alimentaire, l'éducation populaire, en phase avec les principes de promotion de la santé (non jugement, respect des personnes, prise en compte de leurs savoir-faire...), doit trouver sa place. C'est dans cette dynamique que se situe le programme Opticourses®.



Bibliographie

- 1 Darmon N, Ferguson EL, Briend A. À 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.
- 2 Darmon N, Maillot M. In foods, energy is cheap where it is abundant and expensive where it is scarce: this is a fact, not an artifact. *Am J Clin Nutr* 2010; 91: 1068-1069.
- 3 Darmon N, Drewnowski A. The contribution of food prices and diet cost to socioeconomic disparities in diet quality: a systematic review and analysis. *Nutr Rev* 2015; 73: 643-660.
Version française: 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)
- 4 Beheshti R, Jones-Smith JC, Igusa T. Taking dietary habits into account: A computational method for modeling food choices that goes beyond price. *PLoS One* 2017; 12: e0178348.
- 5 Headey DD, Alderman HH. The Relative Caloric Prices of Healthy and Unhealthy Foods Differ Systematically across Income Levels and Continents. *The Journal of Nutrition* 2019; 149: 2020-2033.
- 6 Darmon N, Carlin G. Alimentation et inégalités sociales de santé en France. *Cahiers de Nutrition et de Diététique* 2013; 48: 233-239.
- 7 Darmon N, Drewnowski A. Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr* 2008; 87: 1107-1117.
- 8 Darmon N, Moy F. Un outil à découvrir en nutrition humaine : la programmation linéaire. *Cahiers de Nutrition et de Diététique* 2008; 43: 303-312.
- 9 Darmon N, Ferguson EL, 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.
- 10 Maillot M, Vieux F, Delaere F, Luch A, Darmon N. Dietary changes needed to reach nutritional adequacy without increasing diet cost according to income: An analysis among French adults. *PLoS One* 2017; 12: e0174679.
- 11 Dubois C, Tharrey M, Darmon N. Identifying foods with good nutritional quality and price for the Opticourses intervention research project. *Public Health Nutr* 2017; 20: 3051-3059.
Version française: 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.
- 12 Bernstein AM, Bloom DE, Rosner BA, Franz M, Willett WC. Relation of food cost to healthfulness of diet among US women. *Am J Clin Nutr* 2010; 92: 1197-1203.
- 13 Darmon N, Caillavet F, Joly C, Maillot M, Drewnowski A. Low-cost foods: how do they compare with their brand name equivalents? A French study. *Public Health Nutr* 2009; 12: 808-815.
Version française: 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.
- 14 Darmon N, Vieux F, Maillot M, Volatier JL, Martin A. Nutrient profiles discriminate between foods according to their contribution to nutritionally adequate diets: a validation study using linear programming and the SAIN, LIM system. *Am J Clin Nutr* 2009; 89: 1227-1236.
- 15 Définition de profils nutritionnels pour l'accès aux allégations nutritionnelles et de santé : propositions et arguments | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. [https://www.anses.fr/fr/content/d/c3 %A3 %C2 %A9 finition-de-profils-nutritionnels-pour-l %C3 %A2 %E2 %82 %AC %E2 %84 %A2 acc %C3 %A3 %C2 %A8 s-aux-all %C3 %A3 %C2 %A9 gations-nutritionnelles-et-de \(accessed 17 Apr 2021\).](https://www.anses.fr/fr/content/d/c3 %A3 %C2 %A9 finition-de-profils-nutritionnels-pour-l %C3 %A2 %E2 %82 %AC %E2 %84 %A2 acc %C3 %A3 %C2 %A8 s-aux-all %C3 %A3 %C2 %A9 gations-nutritionnelles-et-de (accessed 17 Apr 2021).)
- 16 Darmon N, Darmon N. L'équilibre nutritionnel. Concepts de base et nouveaux indicateurs : le SAIN et le LIM. *Tec&Doc* 2008; Lavoisier Editeur.
- 17 Perignon M, Dubois C, Gazan R, Maillot M, Muller L, Ruffieux B, Gaigi H, Darmon N. Co-construction and Evaluation of a Prevention Program for Improving the Nutritional Quality of Food Purchases at No Additional Cost in a Socioeconomically Disadvantaged Population. *Curr Dev Nutr* 2017; 1: e001107.
Version française: 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>
- 18 Santé publique France. Programme Opticourses. Portail des actions probantes en nutrition. https://portaildocumentaire.santepubliquefrance.fr/exl-php/cadcgpp.php?CMD=CHERCHE&MODELE=vues/spf__internet_registre/tpl-r.html&WHERE_IS_DOC_REF_LIT=REG00000094&TABLE=SPF_REG
- 19 Rapport d'activité du projet Opticourses® (Mettre en place et évaluer une démarche interventionnelle participative visant à influencer favorablement les approvisionnements alimentaires de personnes vivant dans des quartiers défavorisés au Nord de Marseille. Remis à l'Institut National du Cancer en Juin 2015. <https://hal.inrae.fr/hal-02964147/document>
- 20 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 household food purchases. *Public Health Nutr* 2019; 22: 765-775.
- 21 Perignon M, Rollet P, Tharrey M, Recchia D, Drogué S, Caillavet F, Mejean C, Darmon N. Évaluer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires des ménages : révision et validation du Healthy Purchase Index. Journées Francophones de Nutrition 2020.
- 22 FAO. Definition of sustainable diets. *International scientific symposium 'Biodiversity and sustainable diets United against hunger'* 2010; 3-5 nov 2010: FAO Headquarters, Rome-<http://www.fao.org/ag/humannutrition/28507-0e8d8dc364ee46865d5841c48976e9980.pdf>.
- 23 Maillot M, Darmon N, Drewnowski A. Are the lowest-cost healthful food plans culturally and socially acceptable? *Public Health Nutr* 2010; 13: 1178-1185.
- 24 Vieux F, Soler LG, Touazi D, Darmon N. High nutritional quality is not associated with low greenhouse gas emissions in self-selected diets of French adults. *Am J Clin Nutr* 2013; 97: 569-583.
- 25 Payne CL, Scarborough P, Cobiack L. Do low-carbon-emission diets lead to higher nutritional quality and positive health outcomes? A systematic review of the literature. *Public Health Nutr* 2016; 19: 2654-2661.
- 26 Vieux F, Darmon N, Touazi D, Soler LG. Greenhouse gas emissions of self-selected individual diets in France: Changing the diet structure or consuming less? *Ecol Econ* 2012; 75: 91-101.
- 27 FAO and WHO. 2019. *Sustainable healthy diets - Guiding principles*. Rome. <https://doi.org/10.4060/CA6640EN>
- 28 Tharrey M, Drogué 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.
- 29 Budgets de référence ONPES. Rapport du CREDOC, Juillet 2014. <https://onpes.gouv.fr/les-budgets-de-reference-618.html>
- 30 Masset G, Vieux F, Verger EO, Soler LG, Touazi D, Darmon N. Reducing energy intake and energy density for a sustainable diet: a study based on self-selected diets in French adults. *Am J Clin Nutr* 2014; 99: 1460-1469.
- 31 Darmon N. Vers une alimentation plus durable. p 237-262. Chapitre in «L'élevage pour l'agroécologie et une alimentation durable» coordonné par Chirki S, Oury M, Hocquette JF. 2020. Editions France Agricole. ISBN: 978-2-85557-729-6
- 32 Marty L, Dubois C, Gaubard MS, Maillon 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.
- 33 D. Grange, K. Castetbon, G. Guibert, M. Vernay, H. Escalon, A. Delannoy, V. Féron, C. Vincelet. Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Étude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. Observatoire régional de santé Île-de-France, Institut de veille sanitaire, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé, mars 2013, 184 pages.
- 34 Darmon N, Gomy C, Saïdi-Kabeche D. La crise du Covid-19 met en lumière la nécessaire remise en cause de l'aide alimentaire. The Conversation. 29 juin 2020. https://theconversation.com/la-crise-du-covid-19-met-en-lumiere-la-necessaire-remise-en-cause-de-laide-alimentaire-140137?fbclid=IwAR3qTWauAk7-Lm-QgG2t2x85el_beKZY-sIF5zlym7HXQG3Gvao99cFWzU

INTRO- DUCTION

01

Opticourses®, toute une histoire

