



Fiche Activité A5

« Prix seuils »

ACTIVITÉ

A5

L'Activité n° 5 est composée de :

- La fiche Activité A5
- L'outil O5 : Livret « Prix seuils »
- Catalogues de supermarché

Cette activité présente, pour des aliments de bonne qualité nutritionnelle, le prix, appelé « prix seuil », en dessous duquel l'aliment est non seulement de bonne qualité nutritionnelle mais aussi de bon prix.

Les aliments de bonne qualité nutritionnelle ont été sélectionnés à partir de l'ensemble des aliments, puis le prix seuil a été déterminé pour chaque aliment.

Nota bene. Cette liste est différente de celle du dépliant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie (Activité n° 4), dans laquelle, pour chaque catégorie, les aliments ont été sélectionnés en considérant leur prix moyen.

Les deux outils sont basés sur des notions différentes mais complémentaires :

- > le dépliant O4, « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie », présente des aliments qui, lorsqu'ils sont achetés au prix moyen, sont les aliments de meilleure qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie d'appartenance, quelle que soit cette catégorie, y compris la catégorie des produits sucrés.
- > le livret O5, « Prix seuils », ne présente que des aliments qui ont une bonne qualité nutritionnelle dans l'absolu, et indique leur

prix seuil. Les produits sucrés n'y figurent donc pas car ce ne sont pas des aliments de bonne qualité nutritionnelle.

Objectifs de l'activité

À la fin de la séance, les participant·e·s sauront utiliser le livret « Prix seuils » pour vérifier quand ils-elles font leurs courses :

- > si les aliments qu'ils-elles s'apprêtent à acheter ont une bonne qualité nutritionnelle ;
- > si les aliments de bonne qualité nutritionnelle qu'ils-elles s'apprêtent à acheter ont aussi un bon prix.

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).
- > Connaître et avoir compris la notion d'aliment de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (« prix seuil »).

Contexte

- > **Public** : tout public.
- > **Format** : collectif ou individuel.
- > **Pré-requis du public** : avoir des connaissances sur la qualité nutritionnelle des aliments (avoir réalisé l'Activité n° 3 SAIN, LIM).

Durée

20 à 30 minutes.

Matériel nécessaire

- › Des livrets « Prix seuils » O5 en quantité nécessaire (1 pour chaque participant-e).
- › Des catalogues de supermarché (apportés par l'animateur·trice ou les participant·e·s)

Déroulement

Présenter la séance, en expliquant aux personnes l'intérêt de pouvoir repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix en situation d'achat. Expliquer qu'un outil a été créé pour faciliter ce repérage.

Exposer l'intérêt du livret « Prix seuils » : *« Cet outil a été conçu pour vous aider, quand vous faites vos courses, à repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix. »*

Décrire le livret « Prix seuils » aux participant·e·s : préciser tout d'abord que tous les aliments présents dans cet outil ont une bonne qualité nutritionnelle.

Expliquer que les aliments ont été classés par « rayon » de supermarché : fruits et légumes frais, produits laitiers frais, conserves, surgelés,... Dans chaque rayon, les aliments ont été classés par ordre alphabétique.

Expliquer, que pour chaque aliment, un prix de vente appelé « prix seuil » a été calculé. Le « prix seuil » est le prix (au kg ou à l'unité) en dessous duquel un aliment de bonne qualité nutritionnelle a aussi un bon prix. Ce prix seuil a aussi été calculé pour des aliments dit génériques (placés à la fin du livret), par exemple : fruits frais (en général), laitages (en général), etc.

Présenter la face verso du premier feuillet du livret en lisant l'indication mentionnée sur celle-ci : *« Tous ces aliments sont de bonne qualité nutritionnelle. Si vous les trouvez à un prix inférieur à celui indiqué, c'est un bon plan pour manger bien et pas cher. Si vous les trouvez à un prix supérieur à celui indiqué, vous pouvez quand-même les acheter, car ils ont tous une bonne qualité nutritionnelle. »*

Donner un exemple pour illustrer : *« les aubergines sont dans le livret et leur prix seuil est égal à 1,96 €/kg. Si vous achetez des aubergines à moins cher que 1,96 €/kg, alors vous savez que vous avez acheté un aliment de bonne qualité nutritionnelle et à un bon prix. Cependant, si vous les trouvez à un prix supérieur (ex : 2,50 €/kg), vous pouvez quand même les acheter car l'aubergine est un aliment de bonne qualité nutritionnelle. »*

Animation

Suivant le nombre de participant·e·s, séparer votre groupe en sous-groupes.

À l'aide des catalogues de supermarché, et pour 1 ou 2 famille(s) de produits (par exemple : fruits et légumes frais, fruits et légumes en conserve, fruits et légumes surgelés, produits laitiers, viandes, poissons...), demander à chaque sous-groupe de personnes de repérer des produits présents dans le livret « Prix seuils », puis leur demander d'identifier ceux dont le prix dans le catalogue est inférieur au prix seuil.

Il est important que, dans chacune des familles de produits choisies pour l'animation, il existe dans le catalogue au moins un produit en vente à un prix inférieur à son prix seuil (bien le vérifier avant l'animation).

Faire la restitution avec le groupe rassemblé. Mettre si possible en évidence les résultats obtenus selon les gammes (entrée de gamme, marque distributeur, marque nationale), selon les saisons (pour les fruits et légumes) ou les promotions.

Points importants

Le prix seuil est un prix calculé par les chercheurs selon plusieurs paramètres théoriques et en fonction de bases de données complexes. Il n'est pas utile de savoir comment ce prix a été déterminé pour l'utiliser. Pour connaître comment les prix seuils ont été calculés, se référer à l'article indiqué en référence¹.

¹ 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.



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



Le livret « Prix seuils » indique un référentiel de prix pour plus d'une centaine de produits.

Le livret « Prix seuils » facilite l'arbitrage en situation d'achat.

La classification est basée sur celle des magasins, les produits sont classés par rayon.

Tous les produits représentés dans le livret « Prix seuils » ont une bonne qualité nutritionnelle.

Le format du livret « Prix seuils » a été pensé pour que les participant-e-s puissent l'avoir à portée de main quand ils-elles font leurs courses.

Le livret « Prix seuils » peut également être utilisé au moment de la rédaction d'une liste de courses, en y indiquant le prix seuil des produits correspondants.

Le livret « Prix seuils » peut contribuer à augmenter l'estime de soi des personnes quand elles se rendent compte qu'elles achètent déjà des aliments de bonne qualité nutritionnelle au bon prix.

Le livret « Prix seuils » peut contribuer à faciliter l'achat de certains aliments que les participant-e-s n'avaient pas l'habitude d'acheter car ils-elles ne les connaissaient pas et ne connaissaient pas leur bon prix.

Précautions & Postures

Ne pas hésiter à insister sur le fait que même si les personnes n'arrivent pas à trouver certains aliments en dessous du prix seuil, les aliments présents dans le livret « Prix seuils » sont tous de bonne qualité nutritionnelle et qu'elles peuvent quand même les acheter.

Préciser également que pour les fruits et légumes et le poisson, en saison il est plus facile de trouver ces aliments à des prix inférieurs au prix seuil.

Évaluation

Évaluer les compétences des participant-e-s en leur indiquant quelques aliments et leur prix au kg (ou à l'unité) et en leur demandant de s'aider du livret « Prix seuils » pour savoir si ces aliments sont de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

Demander aux participant-e-s de relever, pour la séance suivante, des prix de produits qu'ils-elles ont l'habitude d'acheter, et de les comparer à leurs prix seuils dans le livret.

Pour aller plus loin et/ou variantes

Afin de montrer concrètement l'utilisation et l'intérêt du livret « Prix seuils », il est possible d'organiser une sortie dans un magasin ou au marché avec les participant-e-s.

Proposer de noter les prix seuils des aliments lors de l'établissement d'une liste de courses (cela peut être réalisé à l'occasion de la préparation d'un repas collectif par exemple).

ACTIVITÉ

A5

Fiche Activité A5 « Prix seuils »

