

OPTICOURSES

*une recherche interventionnelle pour conjuguer
nutrition et budget au quotidien*

**Nicole Darmon
& toute l'équipe Opticourses**



3^{ème} Journée Pédiatrique
QUESTIONS DE CROISSANCE

SAMEDI 4 JUIN 2016 au Centre de congrès Agora à Aubagne **9H - 17H**

Contexte scientifique : rôle clé de la nutrition dans les inégalités sociales de santé (ISS)



**Prévention
primaire des
maladies
chroniques**

**Faible statut
socio-économique**

Diversité
alimentaire 

Densité
nutritionnelle 

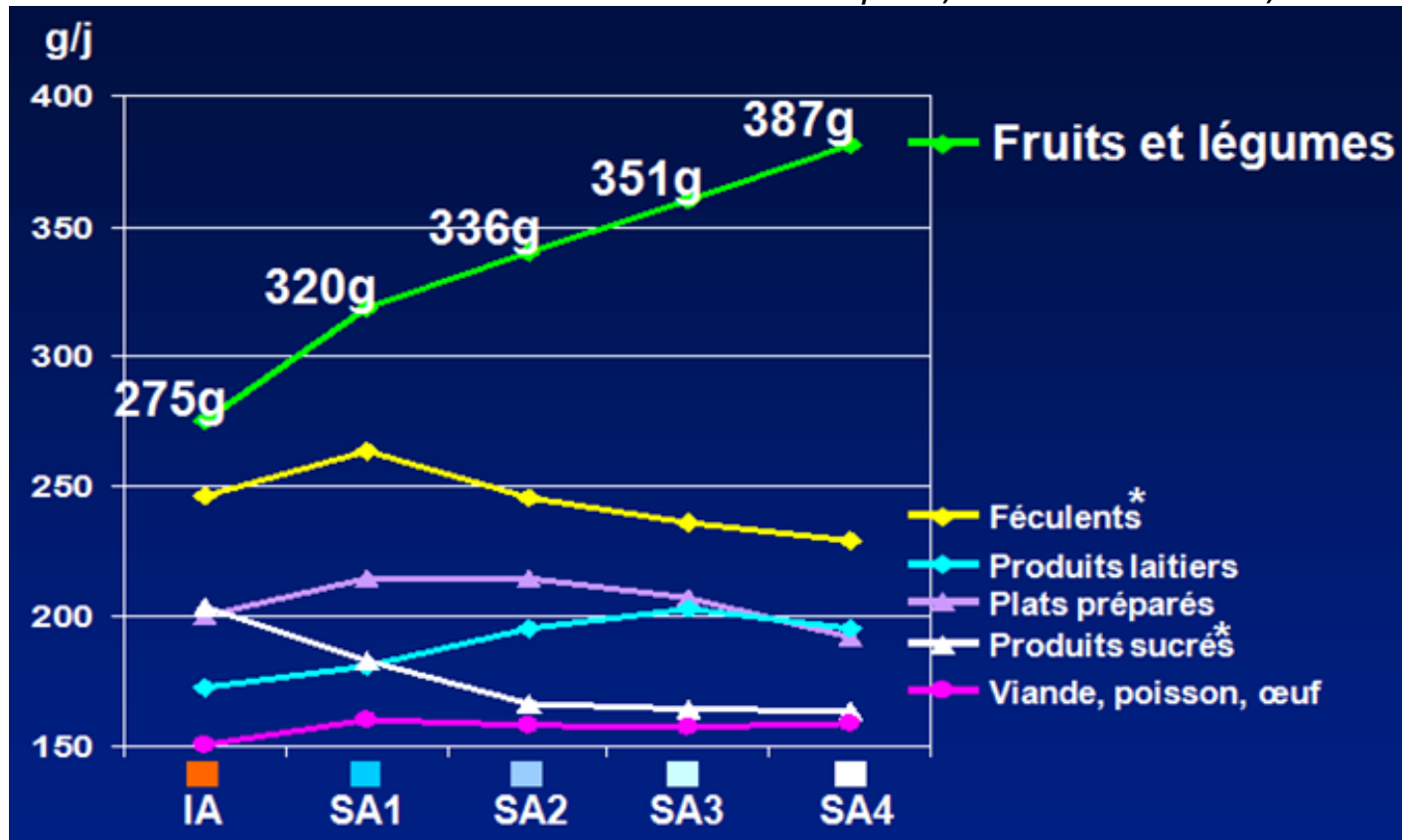
Contrôle du
poids corporel 

➡ Réduire les ISS implique de réduire l'écart entre alimentation observée et recommandée, en ciblant les populations de faible statut socio-économique et en agissant sur l'offre et sur la demande (PNNS, PNO, PNA, Plan Cancer...)

Contexte

Insécurité alimentaire en France

Bocquier, Pub Health Nutr, 2015



- ➔ 12% d'adultes sont en situation d'insécurité alimentaire
- ➔ Moins de fruits et légumes et moins de poisson
- ➔ Plus de féculents raffinés et de produits sucrés



OBSERVATION A LA BASE DE L'ACTION :

*C'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget, mais c'est possible en sélectionnant des aliments de bon rapport **qualité nutritionnelle/prix (QNP)***

Opticourses : Recherche interventionnelle participative
Territoire défavorisé (Marseille, quartiers Nord)

OBJECTIF : Améliorer le rapport QNP des approvisionnements alimentaires de personnes soumises à de fortes contraintes budgétaires

Demande



Ateliers collectifs

S'appuyer sur les achats réels des personnes (**tickets de caisse**) et les aliments de bon rapport QNP

Offre



Intervention dans des supermarchés de proximité

Rendre **disponibles, visibles et attractifs** des aliments de bon rapport QNP

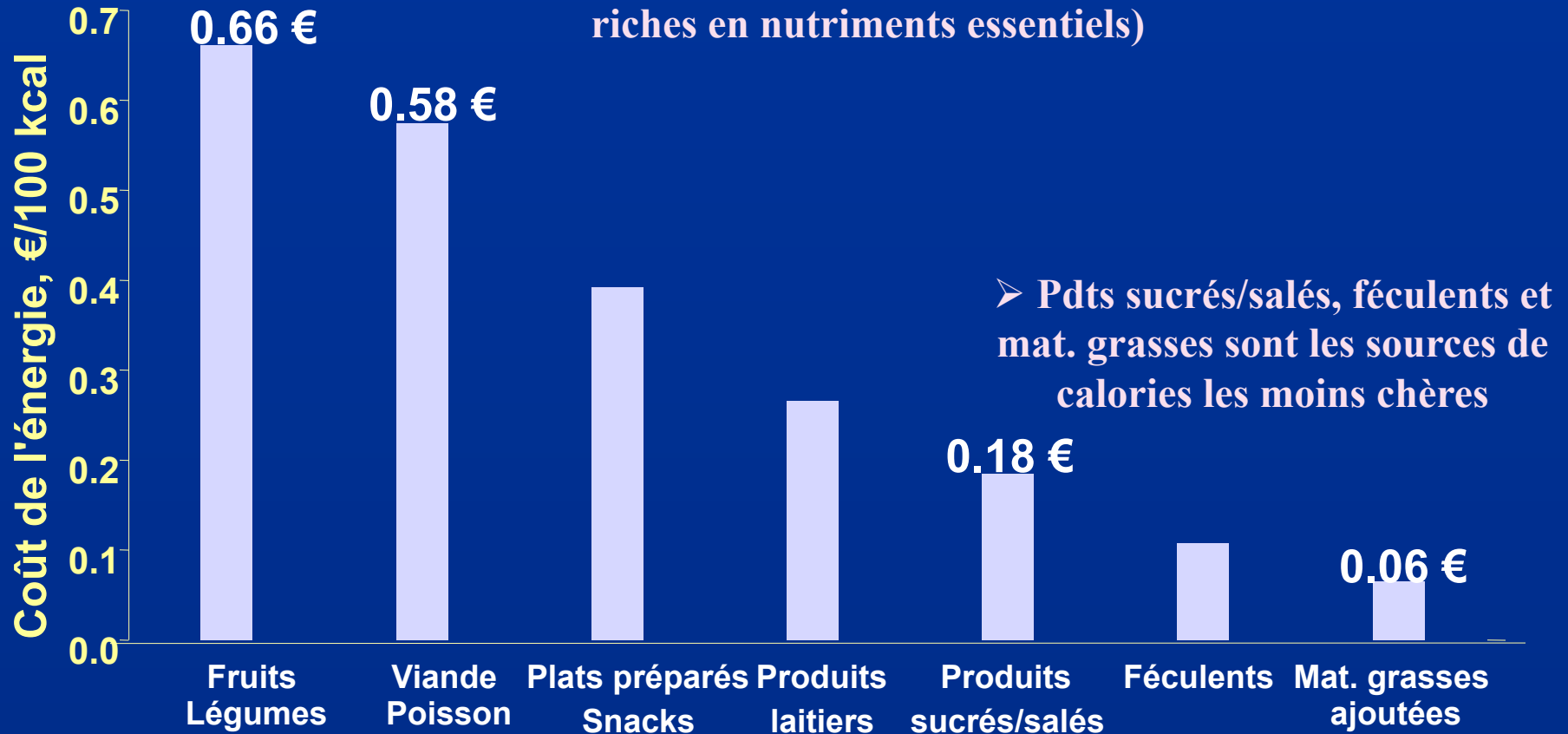
OBSERVATION A LA BASE DE L'ACTION :

- i) C'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget,*
- ii) Mais c'est possible en sélectionnant des aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix (QNP)*

Coût de 100 kcal dans les différents groupes

(Maillot, Darmon et al, J Nutr, 2007)

➤ Viande, poisson, fruits & légumes sont les sources de calories les plus chères (et ce sont aussi les plus riches en nutriments essentiels)



➤ Pdts sucrés/salés, féculents et mat. grasses sont les sources de calories les moins chères

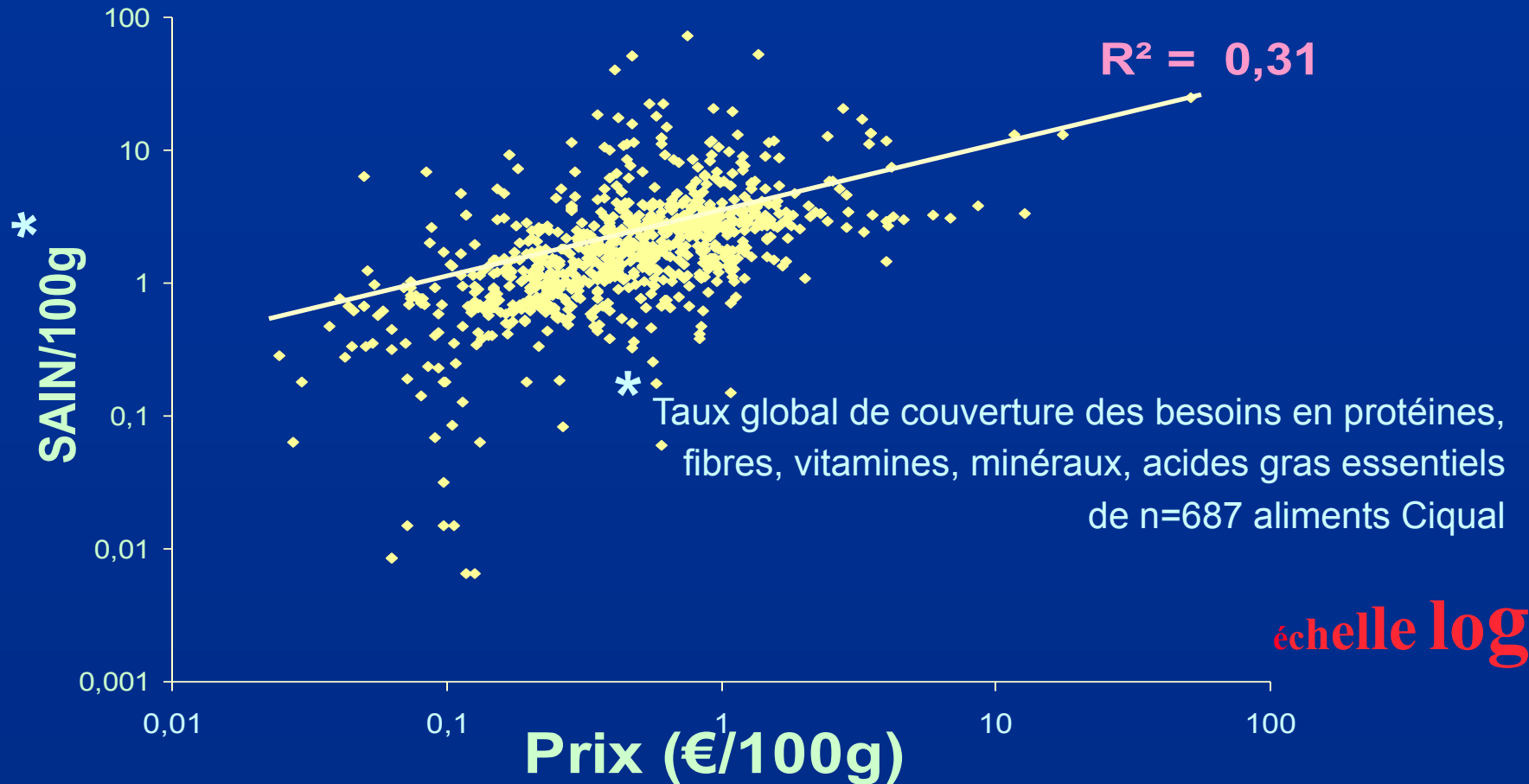
✓ Les aliments riches en énergie sont des sources peu chères de calories

✓ De plus: ils sont pratiques d'emploi, faciles à transporter et à stocker (pas de gaspillage).

⇒ quand les contraintes de budget sont fortes, il est logique de se tourner vers eux

Corrélation positive entre SAIN et prix des aliments

(Darmon N., Darmon M., Maillot, Drewnowski, JADA 2005)



➤ Plus les aliments sont riches en nutriments plus ils sont chers

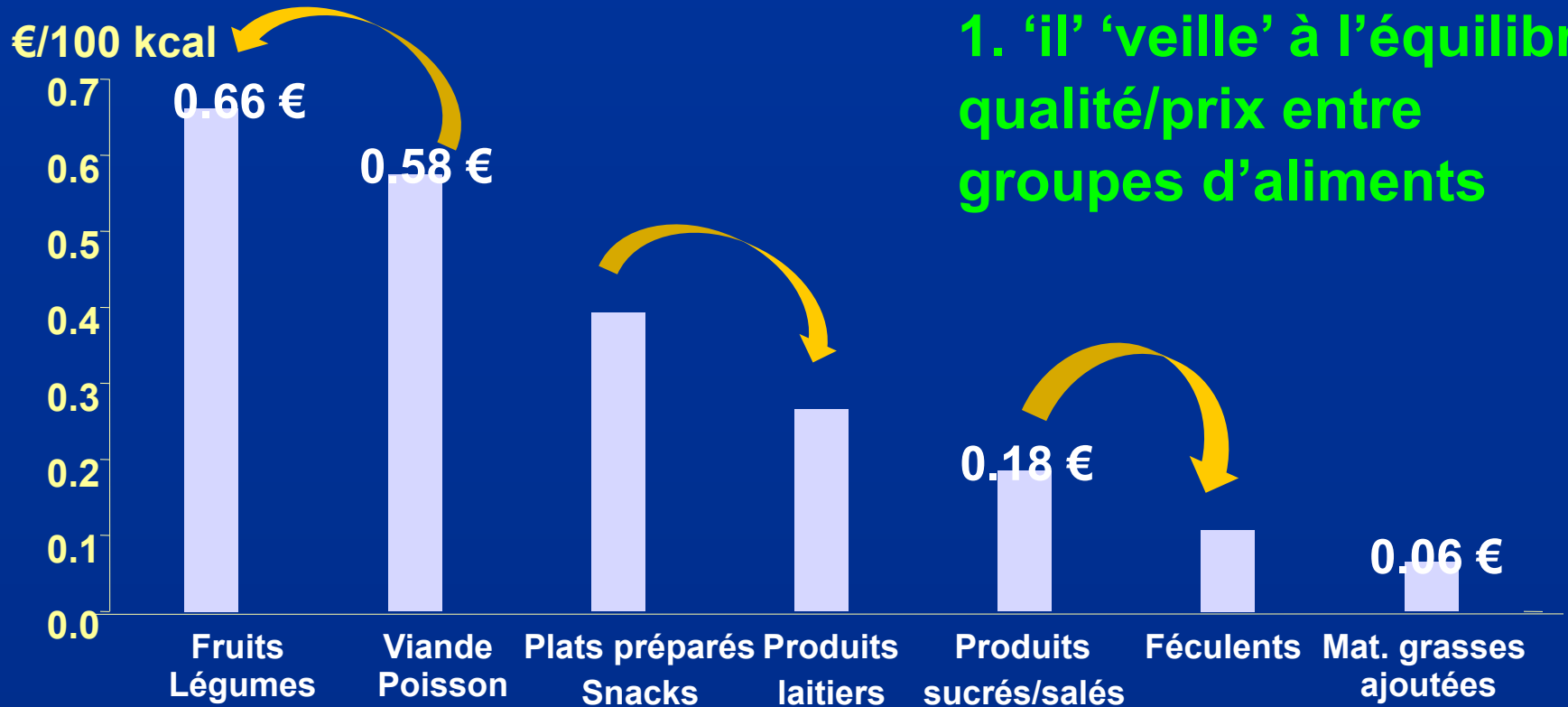
Un caddy hebdomadaire équilibré à 3,5 €/j

TABLEAU 1. Exemple de ration alimentaire hebdomadaire.

Aliments	Prix €/kg	Qté achetée g/sem
Cuisse de poulet	4,51	110
Escalope de dinde	9	100
Jambon	9,8	150
Foie de génisse	7	50
Œufs (5)	5	333
Saumon surgelé	13	100
Sardines en boîte	8,45	60
Colin surgelé	5,41	100
Fruits de mer mélangés surgelés	6,5	60
Total viandes/œufs/poissons	68,67	1 063
Lait demi-écrémé UHT	0,85	1000
Yaourt nature (7 pots)	1,7	875
Gruyère	8,22	140
Total produits laitiers	10,77	2 015
Biscottes	2,19	200
Pâtes crues	1,5	300
Riz cru	1,45	100
Pain complet	3,48	420
Lentilles en boîte	1,6	300
Pois cassés secs	1,8	85
Pommes de terre fraîches	1,25	850
Total féculents	13,27	2 255

Aliments	Prix €/kg	Qté achetée g/sem
Carottes fraîches	1,15	588
Tomates pelées en boîte	1,45	240
Jardinière de légumes surgelés	1,25	500
Épinards surgelés	1,15	500
Jus d'orange 100% fruits, base concentré	1,18	700
Noix	4,49	115
Pruneaux	7,1	80
Pommes	1,4	875
Oranges/Clémentines	1,9	875
Total fruits et légumes	21,07	4 473
Chocolat	6	100
Confiture	2,1	140
Biscuits	3,25	200
Sucre	1,65	45
Total produits sucrés	13	485
Beurre	4,55	40
Huile de colza	1,9	100
Huile d'olive	4,8	40
Huile de tournesol	2,45	20
Total matières grasses ajoutées	13,7	200
Prix/sem	24,50 euros	
Prix/jour	3,50 euros	

Pour 'manger' équilibré avec un petit budget comment l'ordinateur s'y prend-t-il ?



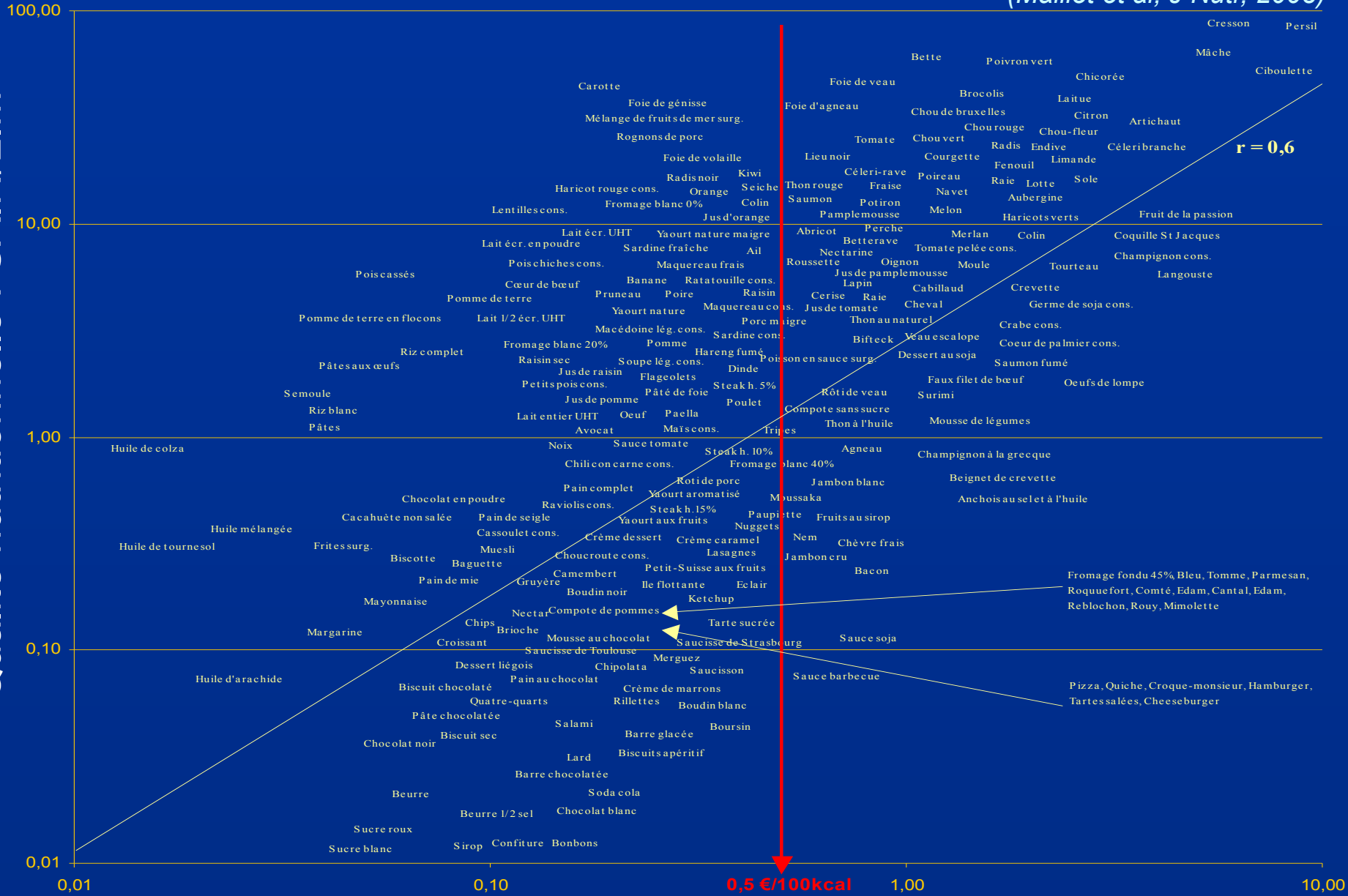
1. 'il' 'veille' à l'équilibre qualité/prix entre groupes d'aliments

- Il limite les dépenses pour la viande et les reporte sur les fruits & légumes
- Il limite les plats préparés et les snacks et les reporte sur les pdts laitiers frais
- Il limite les achats de produits gras/sucrés/salés et les reporte sur les féculents (notamment céréales complètes et légumes secs)

2. 'il' 'choisit' des aliments de bon rapport qualité nutr./prix

(Maillot et al, J Nutr, 2008)

Qualité nutritionnelle : SAIN/LIM

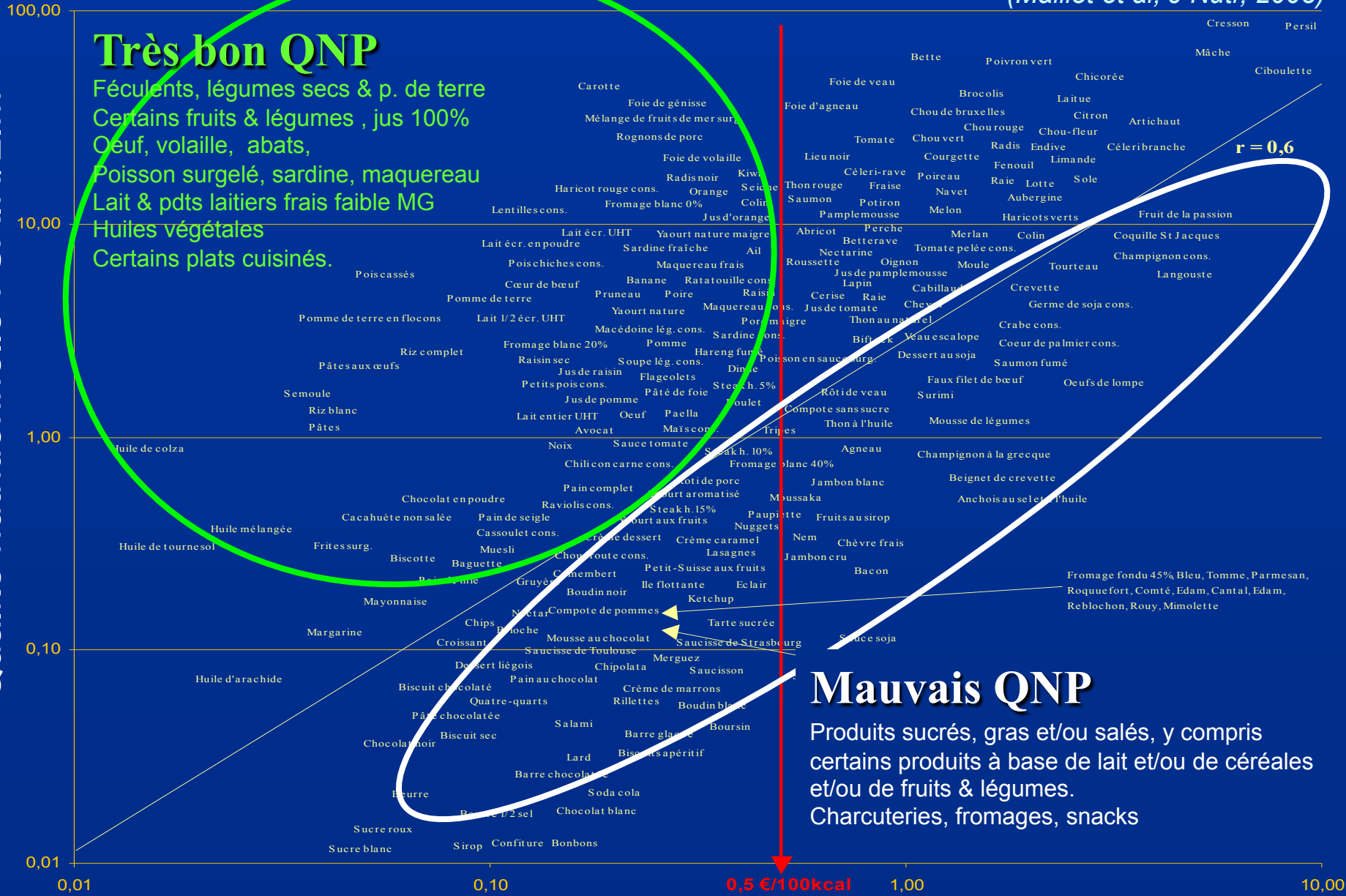


Coût de l'énergie (€/100kcal)

2. 'il' 'choisit' des aliments de bon rapport qualité nutr./prix

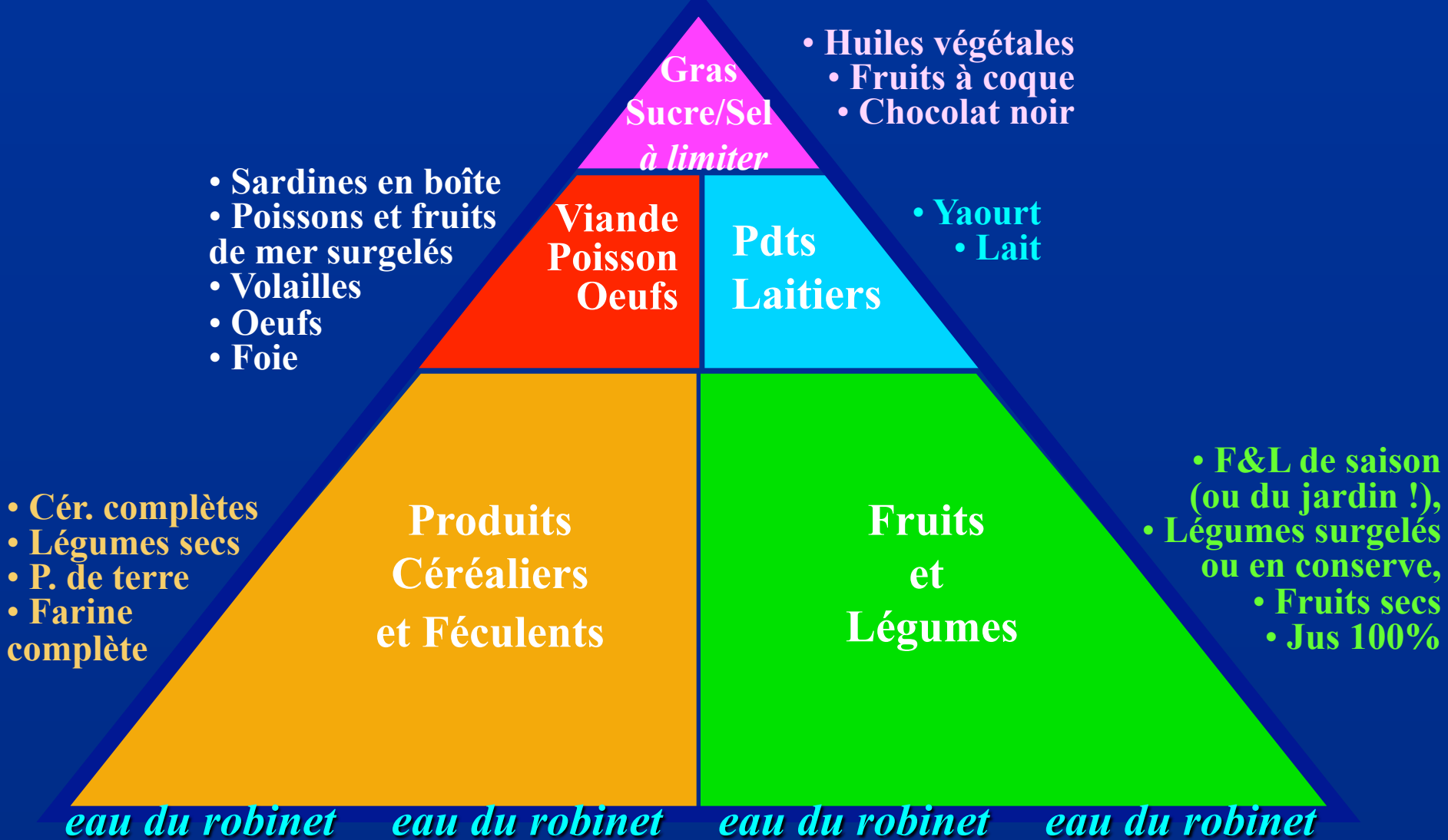
(Maillot et al, J Nutr, 2008)

Qualité nutritionnelle : SAIN/LIM



Coût de l'énergie (€/100kcal)

Pour manger équilibré avec un petit budget, il faut donner la priorité aux aliments de meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix, dans chaque groupe :



Ainsi que : 'bons plans', discount, auto-production...

Malgré la relation globalement positive entre la qualité nutritionnelle des aliments et leur prix, certains aliments ont un meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix que d'autres :

- **Huiles végétales, Foie et abats, oeuf, volaille**
 - **Féculents, légumes secs & p. de terre,**
- **Certains fruits, certains légumes et préparations de légumes, jus 100%**
- **Poisson et mélanges de fruits de mer surgelés, sardine et maquereau,**
 - **Lait & produits laitiers frais à faible teneur en MG**
 - **Certains plats cuisinés, notamment avec légumes secs .**
- **Tous ces aliments de base achetés en HD ou "1er prix"**

Le volet demande d'Opticourses



Hypothèse

En adoptant une approche multi-partenariale, territoriale et participative, en intervenant sur un territoire défavorisé, et en partant des **achats réels** de personnes, c'est possible d'améliorer le rapport **Qualité Nutritionnelle/Prix (QNP)** de leurs approvisionnements alimentaires

Principes

- Partage des savoirs et des savoir-faire
- Allers retours 'recherche – terrain'
- Co-construction des outils
- Evaluation du processus au fil de l'eau
- Evaluation d'impact à la fois rigoureuse et ludique



Les ateliers Opticourses

Lieux

- 13^e, 14^e et 15^e arrondissements de Marseille
- Centres sociaux, ateliers parcours RSA, hôpital, centre d'examens de santé

Critères d'inclusion

- Habiter le quartier, être intéressé par des ateliers sur alimentation et budget

Encadrement

- Une diététicienne/nutritionniste
- Un co animateur en charge d'assister l'animateur, de recueillir des informations socio-démographiques et de participer à l'animation

Format

- 5 séances de 2h par groupe de 8 à 12 personnes
=> une centaine de participants/an

Contenu

- Recueil et analyse des tickets de caisse des participants
- Echanges sur les courses (où, comment, quoi)
- Identification et valorisation d'aliments de bon rapport QNP
- Apports d'informations sur le lien alimentation et santé

Le déroulé des séances

Séance 1 : Vous et vos achats

- **Présentation** des objectifs et échanges avec les animateurs
- **Discussion** entre les participant(e)s (lieux de courses, « bons plans »...)
- Chacun(e) repart avec un **carnet de collecte des tickets de caisse** du mois

Séances 2 et 3 : Connaître et repérer

- **Connaître** les différents groupes d'aliments (**jeu des cartes d'aliments, jeu des groupes**)
- **Reconnaître** dans chaque groupe, les aliments les meilleurs (**jeu du SAIN, LIM**)
- **Exemples d'aliments de bonne qualité nutritionnelle pour leur prix** : dinde, pois chiche, yaourts, oranges, carottes, sardines, chocolat noir, huile de colza... : **liste des aliments de bon rapport QNP**
- **Savoir acheter malin, connaître le bon prix des aliments de bonne qualité nutritionnelle** : le **livret prix seuil**
- **Echange de trucs et astuces pour équilibrer ses achats alimentaires sans dépenser plus.** « *Moi je fais mes courses avec ma voisine, on achète en grosses quantités et on se partage.* » **jeu du caddy vierge**
- **Jeu des couples d'aliments** : lequel conseiller à un ami qui voudrait manger équilibré avec son petit budget ?
- **Jeu des courses** : chaque participant(e) fait des courses à l'aide d'un catalogue photo

Séance 4 : Des conseils personnalisés

- **Analyse des tickets de caisse en prix et en poids** : un objectif d'amélioration est fixé avec un professionnel. *Par exemple, Mme S. a divisé par 2 son budget viande.*
- **Jeu dégustation à l'aveugle** : bon pour le plaisir et bon pour le porte-monnaie

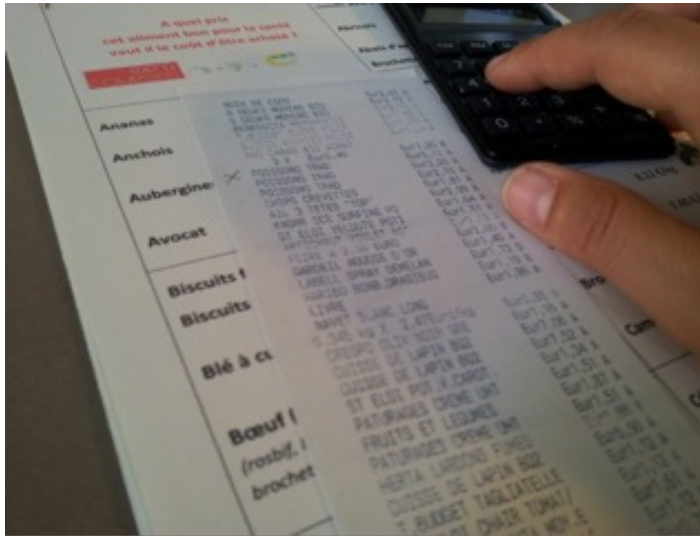
Séance 5 : 1 mois plus tard...

- **Bilan individuel et collectif**, complément d'informations, jeux (groupes, couples, courses).



Les Outils Opticourses

Le carnet de recueil des tickets de caisse



➔ Le participant recueille toutes les entrées d'aliments dans son foyer pendant 1 mois.

Cette démarche est volontaire et permet à certains de commencer à se poser des questions sur le prix et la qualité.



Le livret « prix seuil »



➔ Objectif

permettre aux participants de :

- savoir quels sont les aliments de bonne qualité nutritionnelle
- repérer les aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix (QNP) lorsqu'ils font leurs courses

➔ Contexte et utilisation

Distribué à chaque participant, cet outil semble également permettre de :

- reconnaître les aliments de bon QNP qu'il achète déjà (renforcement de savoirs et savoirs faire)
- découvrir de nouveaux aliments et d'en connaître le prix « raisonnable »



Développement d'une méthode d'identification des aliments de bon QNP, et publication d'une liste de « prix seuils »

Informations Nutritionnelles



Identification des aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix pour le projet de recherche interventionnelle OPTICOURSES

Recours à l'économie expérimentale pour évaluer l'impact de l'intervention

Principe : Mise en situation d'achat en univers contrôlé et reproductible

Application : Courses pour 2 jours (catalogue photos de vrais produits, vrais prix)

Incitation financière : Les participants reçoivent un ticket service s'ils rapportent un ticket de caisse comprenant certains des produits qu'ils ont choisi.

Objectif => les inciter à **révéler leurs vraies préférences**

Mesure : Modification avant-après de la **qualité nutritionnelle** des courses

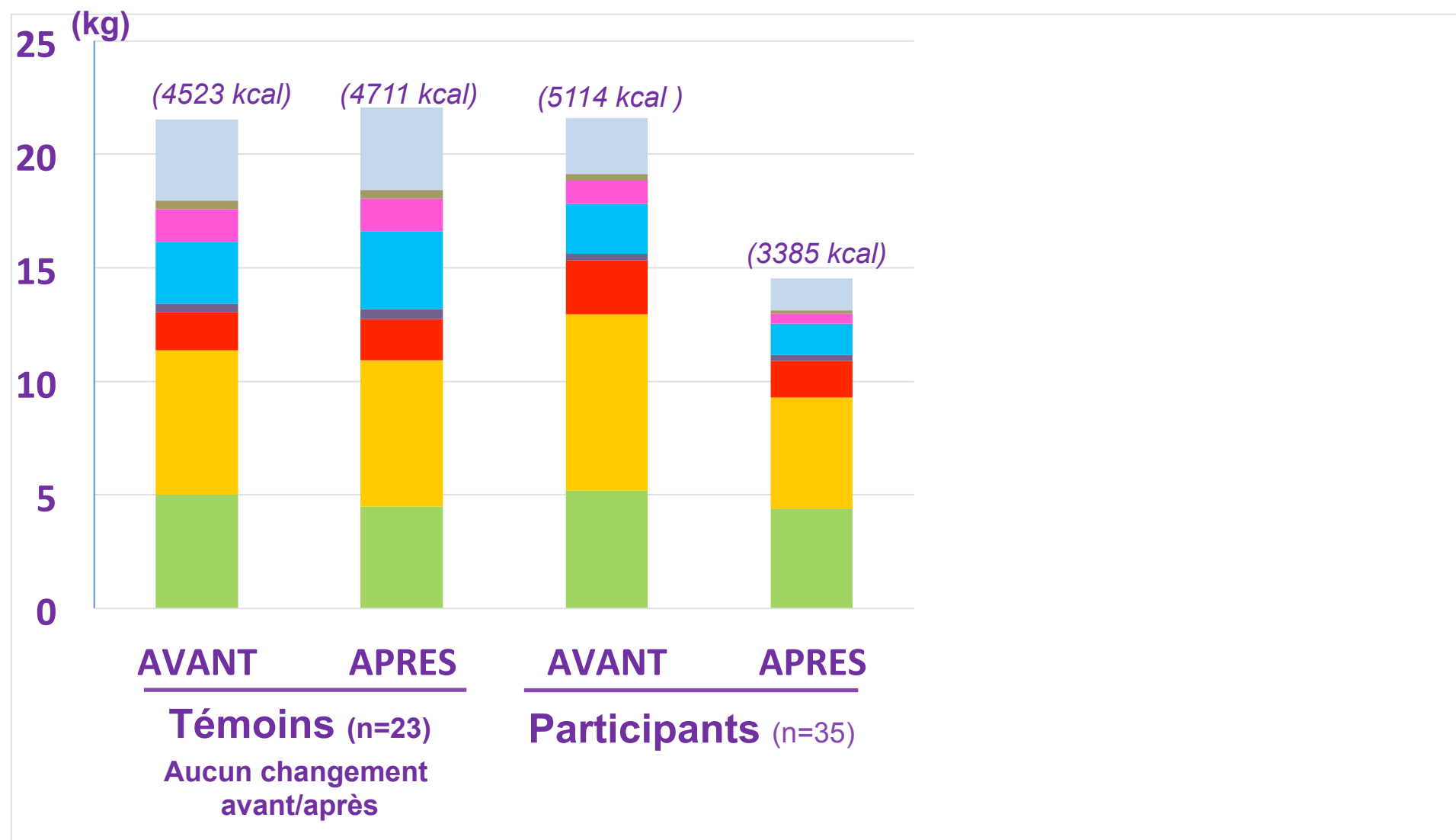


NB : Les participants reçoivent un autre ticket service pour leur participation



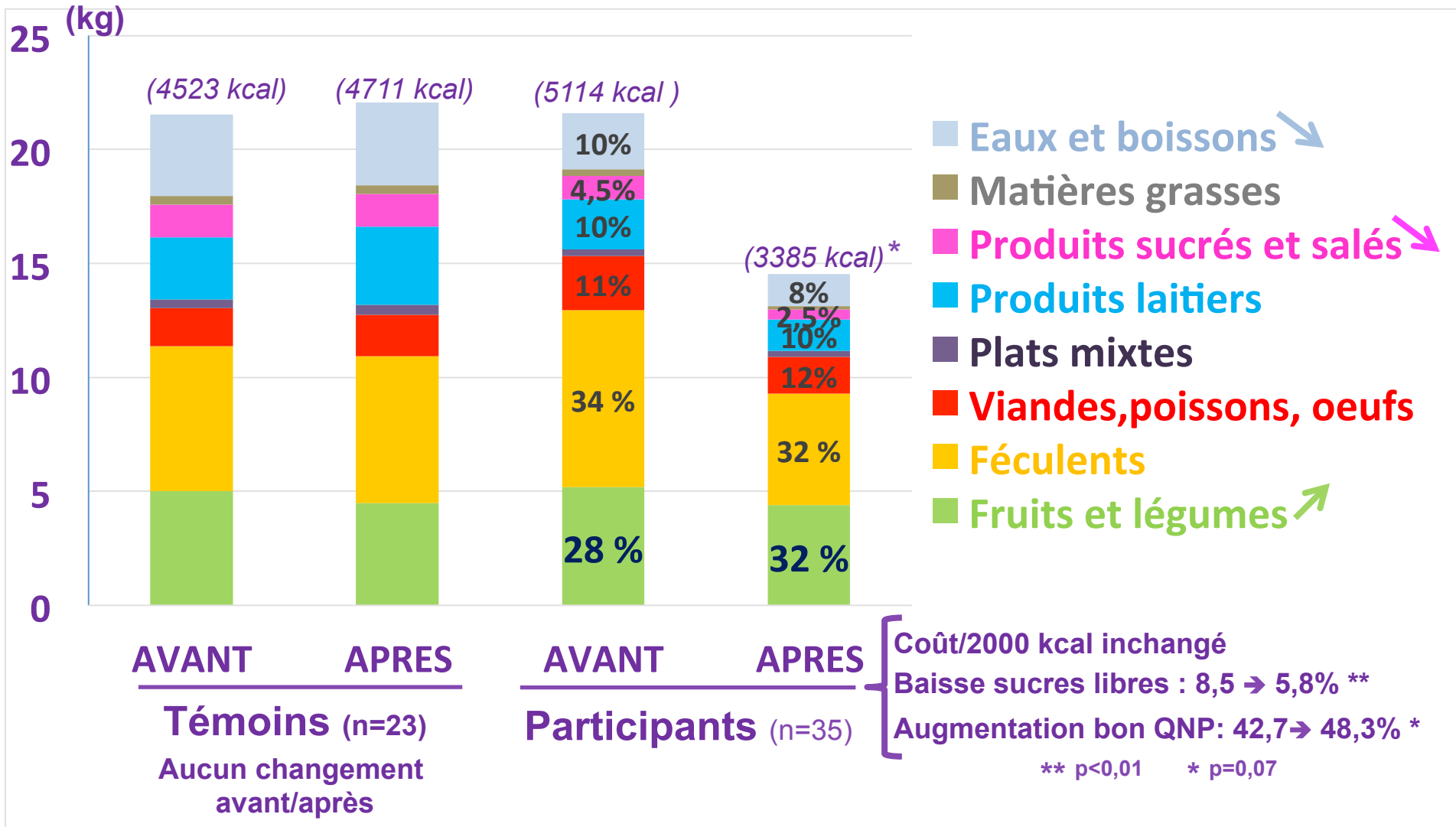
Limite les biais déclaratifs et de désirabilité sociale
Préserve l'estime de soi des participants.

Résultats : contenu des paniers virtuels avant-après



⇒ **Diminution quantitative → meilleure anticipation des achats**

Résultats : contenu des paniers virtuels avant-après



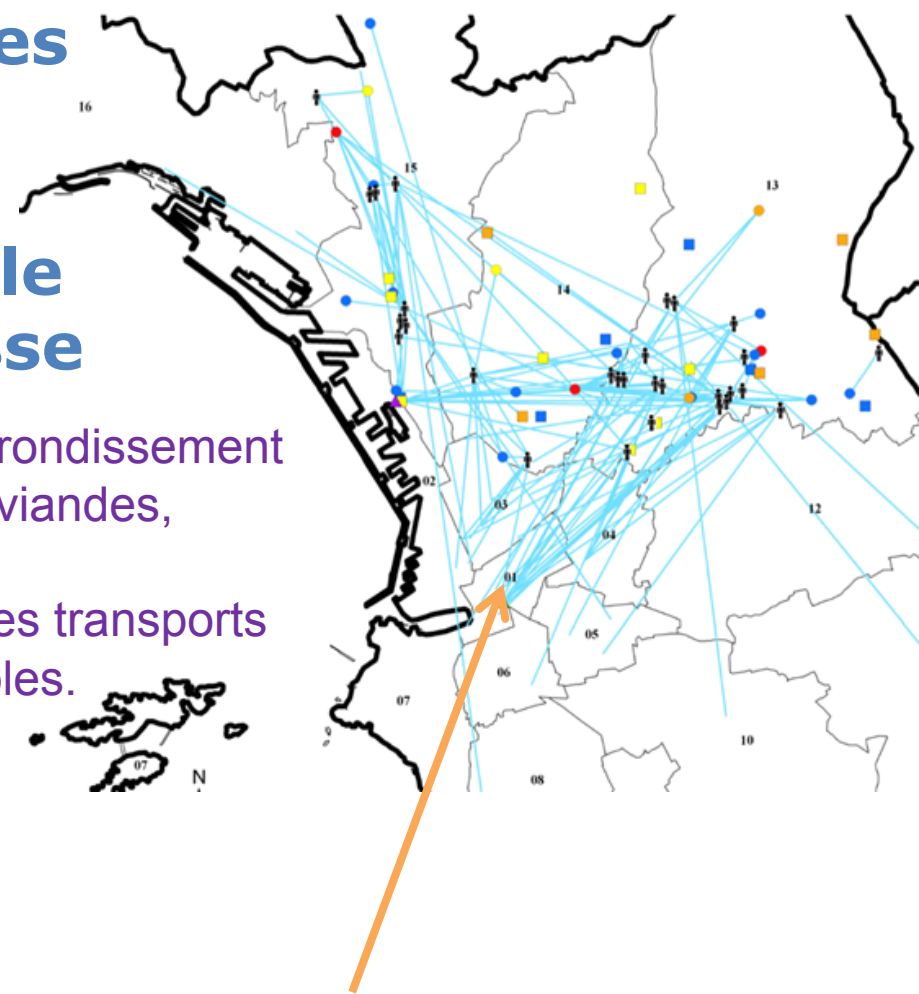
⇒ **Diminution quantitative → meilleure anticipation des achats**
 ⇒ **Amélioration qualité nutritionnelle**

Meilleure connaissance des pratiques d'achat

OPTI
COURSES

=> Analyse spatiale des tickets de caisse

- La plupart se déplacent hors de leur arrondissement pour acheter des produits frais (légumes, viandes, poissons).
- Ils n'hésitent à passer du temps dans les transports en commun pour obtenir des prix plus faibles.

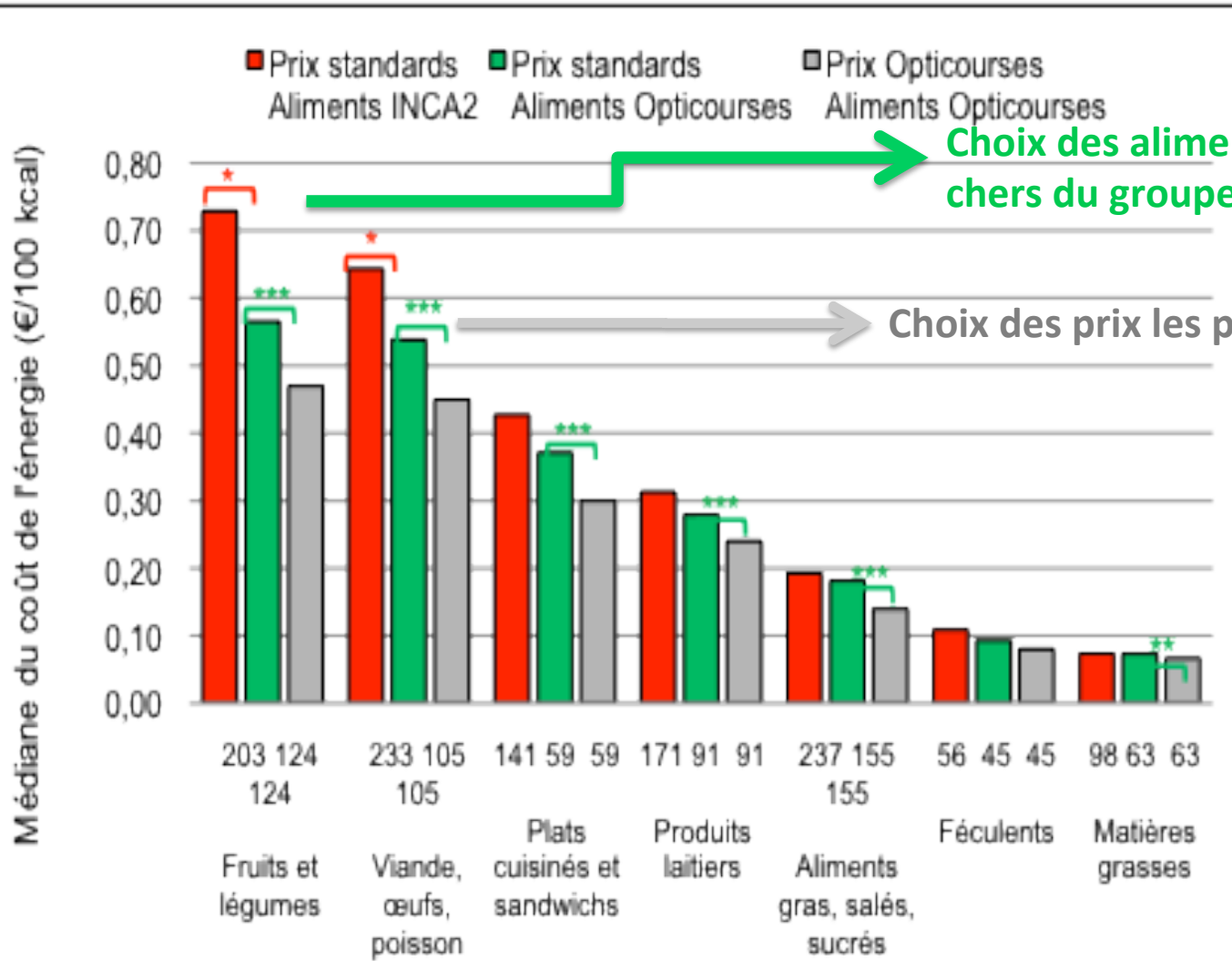


**Le marché populaire de Noailles,
près de la Canebière,
au centre ville de Marseille**

Meilleure connaissance des pratiques

=> Analyse nutri-économique des tickets de caisse

L Marty,
Am J Clin Nutr, 2015



➔ **Choix d'aliments moins chers (vs population générale)**

Mieux comprendre les pratiques d'habitants ayant accès à un jardin associatif dans les mêmes quartiers



■ Approvisionnements alimentaires des jardinières vs non-jardinières

- Seule différence significative : fruits et légumes 370 g/pers.j vs 211g/pers.j
- Cette différence est due à des achats de F&L supérieurs dans les foyers des jardinières
- Les jardinières dépensent plus pour leur alimentation (4,1 vs 3,2 €/j)

■ La dimension sociale, culturelle et symbolique du jardinage

« Une fierté ! Une fierté de savoir que c'est moi qui l'ai fait, que c'est moi qui l'ai nourri, que c'est moi qui l'ai bichonné, que c'est moi qui ai fait attention... Et quand tu cueilles, tu es fier ! » (PP, 48 ans)

Jardiner en pied d'immeuble dans un quartier défavorisé

→ une façon de repenser positivement ses pratiques alimentaires



Intérêts de cette recherche interventionnelle

Pour la Population :

- Faire le lien entre les aliments qu'on met dans son panier, sa santé et celle de ses proches
- Mieux planifier les achats alimentaires
- Acquérir la motivation et les techniques pour améliorer la qualité nutritionnelle de ce panier malgré un petit budget

Pour la Recherche :

- Développement d'une méthode d'identification des aliments de bon QNP
- *Proposition d'une nouvelle méthode d'évaluation des (Recours à l'économie Expérimentale pour évaluer les interventions nutritionnelles*
- Montrer qu'il est possible de modifier favorablement les achats alimentaires en valorisant les aliments de bon QNP et en partant des achats réels des personnes
- Analyse spatiale des comportements d'achats (*Darmon, La santé en action, sous presse*)
- Identification de comportements « malins » (*Marty et al, Am J Clin Nutr, 2015*)

Pour les Pouvoirs Publics :

- Méthodologie et outils transférables en vue d'une réduction des ISS en nutrition
=> **Actuellement dans les 6 départements PACA et bientôt dans le réseau VIF**



C'EST QUOI ?

Un projet de recherche-action en nutrition

POURQUOI ?

Équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget, tout en faisant progresser la recherche en nutrition.

POUR QUI ?

Des habitants des 13^{ème}, 14^{ème} et 15^{ème} arrondissements de Marseille.

COMMENT ?

En partageant des bons plans, des astuces et des connaissances sur l'équilibre alimentaire et les aliments sains et pas chers, dans des ateliers animés par des professionnels.