



## L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire

Une recherche action en nutrition



### L'équilibre alimentaire à petit budget

Des chercheurs<sup>7</sup> se sont aussi penchés sur cette délicate question. Les aliments les moins chers sont souvent les plus caloriques et les moins riches en nutriments essentiels, ce qui rend plus difficile d'atteindre l'équilibre nutritionnel pour une personne soumise à de fortes contraintes budgétaires.

Un strict minimum de **3,5 € par jour et par personne** a été estimé comme nécessaire pour couvrir les besoins nutritionnels<sup>8</sup>.

Les scientifiques ont montré qu'en sélectionnant des groupes d'aliments et des aliments de bonne qualité nutritionnelle pour leur prix, il est théoriquement possible d'améliorer le rapport qualité nutritionnelle/prix des approvisionnements alimentaires de personnes soumises à de fortes contraintes budgétaires<sup>9</sup>. C'est justement pour le vérifier et le mettre en pratique qu'a été déployé en 2012 dans les quartiers Nord de Marseille le programme de prévention et d'éducation à la santé **Opticourses**.

Des chercheurs de l'unité Nutrition, obésité et risque thrombotique<sup>10</sup> ont conduit une recherche interventionnelle et participative. Dans une première phase de la recherche (2011-2012), un échantillon de 96 habitants a participé avec les chercheurs et les acteurs locaux (centre de soins, centres sociaux ...) à la co-construction des outils d'intervention et d'évaluation d'un programme de prévention basé sur les achats réels des personnes. Puis, dans une seconde phase (2013-2014), la recherche proprement dite a été réalisée avec 93 habitants, et son impact a été évalué sur 35 personnes (et 23 personnes témoins, n'ayant pas participé au programme).

Ce programme Opticourses consiste en 5 ateliers collectifs de 2

heures (6 à 12 personnes volontaires par groupes), espacés de 15 jours. Les ateliers sont basés sur des activités ludiques et des outils concrets autour des pratiques d'achats alimentaires sur la qualité nutritionnelle et le prix des aliments. Ils s'appuient en particulier sur les tickets de caisse, sur un livret « prix-seuil » présentant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et leur bon prix, sur des dégustations à l'aveugle d'aliments issus de marque discount, de marque distributeur ou de marque nationale.

L'impact sur les comportements d'achat est évalué à l'aide d'un jeu dans lequel il est demandé aux participants de faire une liste de courses pour leur foyer pour 2 jours, en s'aidant d'un catalogue présentant les photos de 300 produits et leurs prix. Les participants sont informés qu'ils peuvent bénéficier d'un bon d'achat de 10 euros s'ils concrétisent dans un magasin leur liste virtuelle, le ticket de caisse faisant foi. Cette méthode d'économie expérimentale développée par les chercheurs<sup>11</sup> permet d'inciter les personnes à révéler leurs vraies préférences.

Les résultats montrent que **la participation aux ateliers entraîne une diminution nette, statistiquement significative, des calories achetées** (3385 versus 5114 kilocalories par jour et par personne) dans les paniers simulés des participants, alors que cette diminution n'est pas observée chez des témoins n'ayant pas suivi les ateliers Opticourses.

L'étude révèle également une augmentation (d'un facteur 1,4) de la part des fruits et légumes et une diminution (d'un facteur 2) de

Média d'information pour les professionnels de santé - N°75 - Novembre 2017 - Tous droits réservés <sup>3</sup>

celle des produits riches en matières grasses, sel et sucre dans les paniers simulés. Par ailleurs, ces évolutions favorables n'étaient pas associées à une augmentation du budget alimentaire. Des entretiens semi-directifs ont également mis en évidence trois types de changements dans les comportements d'achat associés à la fréquentation des ateliers : sur le type d'aliments achetés, dans les stratégies d'achat et dans les pratiques culinaires.

L'ensemble de ces résultats démontre bien qu'**Opticourses modifie favorablement les comportements d'achat alimentaire des individus en situation sociale défavorisée sans augmenter les dépenses alimentaires. La persistance de ces changements** au-delà du dernier atelier (qui a lieu deux mois et demi après le premier) devra faire l'objet d'une étude ultérieure.

