

ACTION

# Opticourses : un programme pour conjuguer nutrition et budget au quotidien

🍏 Alimentation et Agriculture

## 📖 Mots clés

Achats alimentaires alimentation Précarité

“ On sait que c'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget, car les aliments recommandés dans le cadre d'une alimentation équilibrée, les fruits, les légumes et le poisson notamment, sont généralement des sources de calories plus chères que des aliments appauvris en nutriments essentiels et/ou riches en gras et en sucre. **(1)** ”

## Les difficultés rencontrées et/ou les réussites à valoriser

Le budget minimal pour avoir une alimentation nutritionnellement équilibrée a été estimé à 3,5€ par personne et par jour, mais ceci n'est possible qu'à condition de choisir préférentiellement des aliments et des groupes d'aliments qui ont une bonne qualité nutritionnelle pour leur prix, tels que les féculents, les légumes surgelés ou en conserve, les poissons en conserve, les légumes secs et les fruits et légumes de pleine saison. Pour les aliments simples, ne pas hésiter à acheter des aliments « d'entrée de gamme » permet aussi de maîtriser son budget alimentaire sans déroger à la qualité nutritionnelle, puisque ces aliments sont généralement deux à trois fois moins chers que les produits dits de « marque nationale » pour une composition nutritionnelle qui n'est pas significativement meilleure.

Lorsqu'on a un petit budget à gérer, mieux connaître et apprécier les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix pourrait donc faciliter l'atteinte de l'équilibre nutritionnel. C'est l'hypothèse sur laquelle s'est basée Opticourses®, un programme de promotion de la santé multipartenarial et participatif qui s'intéresse aux courses alimentaires, une activité quotidienne pour laquelle tout le monde est compétent. Opticourses®, vise à armer les familles en précarité financière pour qu'elles parviennent à améliorer la qualité nutritionnelle de leurs achats alimentaires sans dépenser plus.

## Opticourses : de la recherche à l'action

Opticourses® a débuté dans les « Quartiers Nord » de Marseille par deux actions innovantes financées par l'ARS-PACA en 2010 et en 2011, qui ont démontré la faisabilité d'intervenir sur les approvisionnements alimentaires d'habitants de quartiers défavorisés. Ces études préliminaires **(2)** ont été

📄 Mise à jour de cette page : 12/12/2022

Personne contact

Nicole

DARMON

Directrice de recherche

INRAE

[nicole.darmon@inrae.fr](mailto:nicole.darmon@inrae.fr)

06 33 18 95 86

Adresse

UMR MOISA (MOISA. Montpellier Interdisciplinary research center on Sustainable Agri-food systems) Campus Inra-SupAgro de la Gaillarde, 2 place Pierre Viala - Bât. 26 34060 Montpellier 2 France

📍 [Consulter la carte](#)

👤 **Porteur**

- **INRAE (siège)**  
75338 Paris

suivies, en 2012- 2014, d'une recherche interventionnelle en deux volets, financée par l'Institut national du cancer , avec un co-financement Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé. Le premier volet (volet OFFRE) a ciblé l'offre alimentaire, à travers une intervention de marketing social, l'opération « MANGER TOP », qui visait à rendre visibles et attractifs des produits de bonne qualité nutritionnelle pour leur prix dans des magasins de type discount. Le second volet (volet DEMANDE) a consisté en la co-construction et l'évaluation d'ateliers ciblant les approvisionnements alimentaires et les achats réels des participants, en se basant sur leurs tickets de caisse notamment, et en incitant au partage des bons plans, des astuces et des connaissances sur l'équilibre alimentaire et les aliments sains et pas chers. Cette recherche interventionnelle a démontré l'impact favorable sur les comportements d'achat d'une part (volet offre) de l'introduction d'un logo signalant les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans des magasins discount, et d'autre part (volet demande) de la participation aux ateliers Opticourses®. Ces données probantes ont incité à étudier la transférabilité du programme afin de proposer les activités Opticourses® aux acteurs de la prévention dans d'autres contextes.

Une première étude, financée par l'ARS-PACA, a conduit l'ARS à confier au CRESCRES : Comité régional d'éducation pour la santé PACA le déploiement du programme Opticourses® en organisant la formation d'animateurs dans toute la région PACA. Une seconde étude, financée par le FFAS, a conduit quant à elle l'intégration des activités Opticourses® dans le programme VIF, grâce au transfert des compétences nécessaires pour que les formateurs de VIF puissent à leur tour former des acteurs locaux au sein des villes adhérentes au programme.

## **FOCUS sur l'opération MANGER TOP, le Volet Offre d'Opticourses**

Opticourses®, c'est aussi une expérimentation visant à rendre plus visibles et plus attractifs les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans les magasins à travers la mise en place d'une signalétique basée sur un logo, le logo « MANGER TOP ». Pendant 6 mois en 2014, une intervention de marketing social intégrant divers outils (logo, slogans, dépliants, affiches, stop-rayon...) et actions (mise en tête de gondole, flash audio, stand dégustation...) a été mise en place dans deux magasins discount des quartiers Nord de Marseille. Les achats effectués par les clients porteurs de carte de fidélité ont été comparés entre les magasins tests et des magasins témoins. L'analyse de ces données d'achats a montré que les aliments peu coûteux et de bonne qualité nutritionnelle représentaient environ 20% des achats alimentaires dans la population cible, et que l'intervention a significativement augmenté l'achat de féculents et de fruits et légumes signalés avec le logo MANGER TOP. Il s'agit là de l'une des très rares études dans le monde à avoir démontré, en conditions réelles, l'efficacité d'un logo nutritionnel sur les achats alimentaires.

**Pour en savoir plus :** Gamburzew A, Darcel N, Gazan R, Dubois C, Maillot M, Tomé D, Raffin S, Darmon N. Manger Top, une démarche de marketing social bénéfique en milieu défavorisé. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 2017, 52, 181—192.

## **FOCUS sur les ateliers Opticourses, le Volet Demande d'Opticourses**

Les ateliers Opticourses® fournissent aux personnes en situation de précarité financière des clés pour améliorer la qualité nutritionnelle de leurs courses alimentaires, sans dépenser plus. Entièrement co-construit avec des habitants de quartiers défavorisés et des acteurs de terrain à Marseille, le programme consiste en des ateliers collectifs (8-12 personnes, 2h) au sein desquels s'articulent des thématiques qui proposent des activités ludiques sur les pratiques d'achats, la qualité nutritionnelle, le goût et le prix des aliments. L'évaluation quantitative, par une méthode limitant les biais de déclaration, a montré que la participation aux ateliers améliore les listes de courses (moins de calories, moins de produits sucrés) 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. Parallèlement aux formations, une communauté Opticourses® se met en place dans le cadre de l'initiative « Communauté de pratiques » initiée par le CRES PACA afin de continuer à faire vivre la démarche, l'animer, l'améliorer, en mesurer les effets et mutualiser les commandes des outils. Concernant la recherche, l'accès à de nouvelles données d'achat va permettre d'affiner et de pouvoir continuer à innover dans la problématique de l'amélioration de l'alimentation avec un petit budget.

**Pour en savoir plus :** 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.

**(1)** Darmon N. Coût et qualité nutritionnelle de l'alimentation. Chapitre 14 de l'Expertise Collective « Inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation et l'activité physique » 2014;INSERM Ed.:329-70.

**(2)** 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

**Site internet de l'UMR MOISA :** <https://umr-moisa.cirad.fr/>

## Source :

Cet article est issu du « [Dossier-ressources Agriculture & Alimentation](#) » et édité par le [Réseau Régional Éduquer en Santé-Environnement Occitanie](#).

## Informations sur l'action

### Publics/participants

- Famille
- Tout public