

Rencontres de l'alimentation organisées par l'Agence de développement et d'urbanisme de Lille Métropole (ADULM), le mardi 10 novembre de 10h00 à 12h00.

Table ronde : Quels leviers locaux pour favoriser l'accès à une alimentation suffisante, saine et de qualité pour tous ? De la recherche à l'action.

Agir sur les achats des ménages *l'exemple d'OPTICOURSES*

Nicole Darmon

UMR MOISA

Montpellier et Marseille

A la base de l'action



Constat scientifique :

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

Besoin identifié :

En 2010, l'ARS-PACA souhaite une action pour combattre les inégalités sociales de santé en nutrition dans les Quartiers Politique de la Ville à Marseille

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



Opticourses

*Un programme de promotion de la santé
basé sur une Recherche interventionnelle participative
menée sur un Territoire défavorisé (Marseille, quartiers Nord)*

OBJECTIF : Améliorer la qualité nutritionnelle des approvisionnements alimentaires de personnes soumises à de fortes contraintes budgétaires sans augmenter les dépenses



Demande

Ateliers collectifs

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

Perignon M, Curr Dev Nutr, 2017



Offre

***Intervention dans des
supermarchés de proximité***

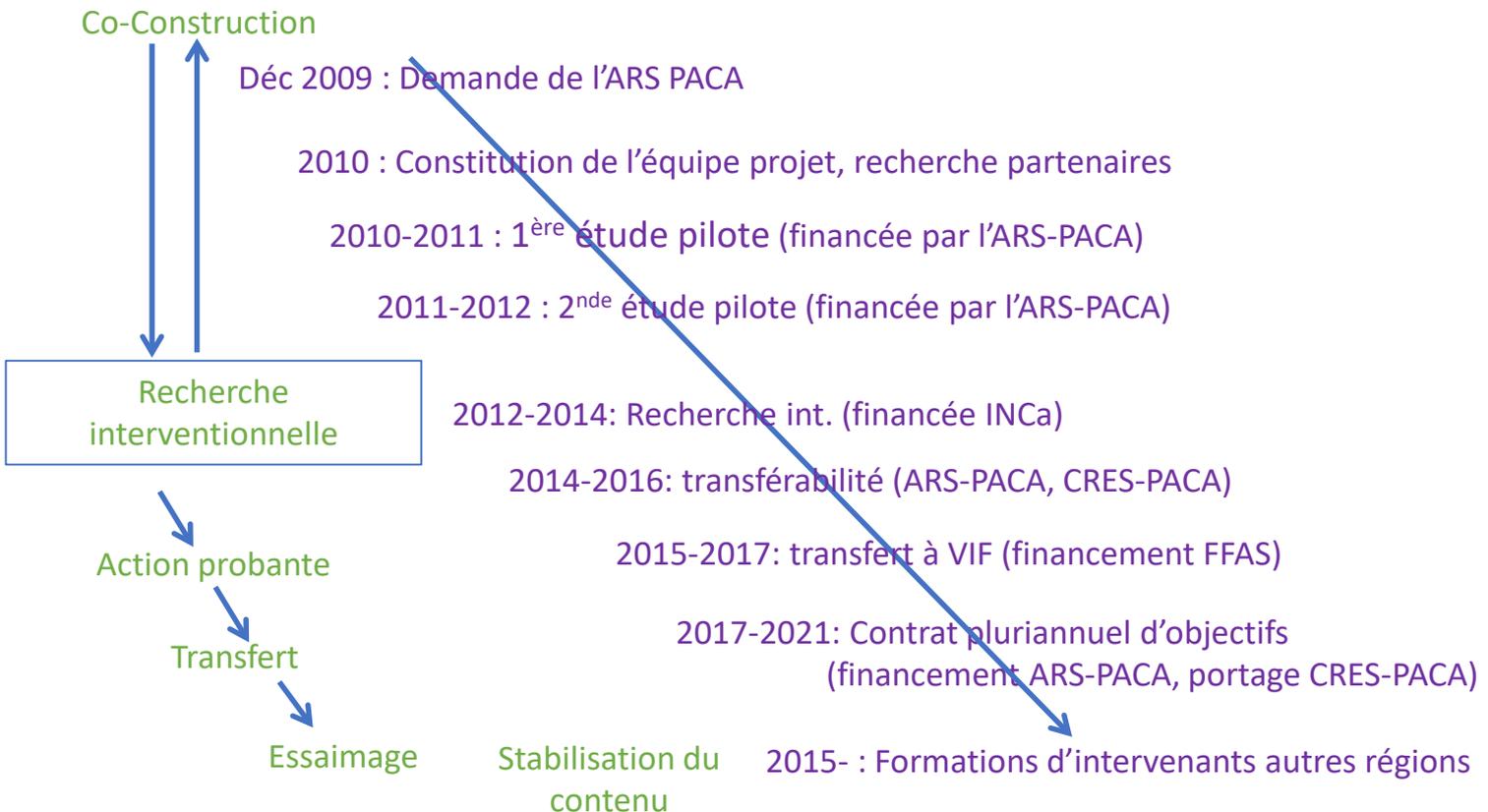
Rendre **disponibles, visibles et attractifs**
les aliments QNP en magasin

Gamburzew A, Int J Behav Nutr Phys Act, 2016



Opticourses

Historique du développement du programme :



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 la qualité nutritionnelle** de leurs approvisionnements alimentaires **sans augmenter leurs dépenses**

Principes d'éducation à la santé

- 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



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

Format Atelier

- **5 séances** de 2h par groupe de 8 à 12 personnes
- **Animées par** 1 diététicien.ne et 1 co-animateur.trice

Contenu

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

Effectifs

- Une centaine de participants => co-construction (protocoles et outils)
- Une centaine de participants => évaluation (quantitative et qualitative)

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 d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (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

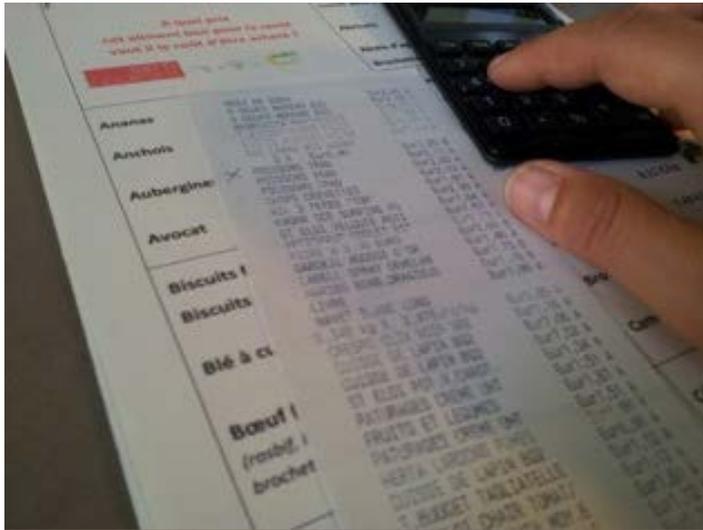
Séance 5 : 1 mois plus tard...

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



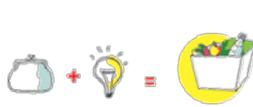
Les Outils Opticourses

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.



Identifying foods with good nutritional quality and price for the Opticourses intervention research project

Christophe Dubois, Marion Tharrey and Nicole Darmon*

Le livret « prix seuil »



➔ Objectif

permettre aux participants de :

- savoir quels sont les aliments de bonne qualité nutritionnelle
- repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix 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 »



L'action aussi alimente la recherche :

Public Health Nutrition: 22(5), 765–775

Development of the Healthy Purchase Index (HPI): a scoring system to assess the nutritional quality of household food purchases

Marion Tharrey^{1,*}, Christophe Dubois², Matthieu Maillot³, Florent Vieux³,
Caroline Méjean¹, Marlène Perignon¹ and Nicole Darmon¹

➔ Développement d'une méthode pour estimer l'équilibre nutritionnel des achats à partir des parts budgétaires de certains groupes d'aliments



Evaluation d'impact (volet qualitatif)

(Groupes de discussion, Entretiens avec 19 participants, 1 mois après le dernier atelier)

Trois types de changements identifiés :

(1) Aliments achetés (moins de sodas, plus de fruits et légumes, plus de légumes secs, pain complet...)

(2) Stratégies d'achats (faire attention aux étiquettes, diversifier ses lieux d'approvisionnement, avoir une meilleure opinion produits d'entrée de gamme ...)

(3) Pratiques culinaires (cuisiner soi-même, cuisiner différemment...)

« 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)

Prise de recul par rapport à ses achats alimentaires :

- *« Maintenant, je continue de garder les tickets de caisse ; ça m'aide à vérifier que j'ai bien géré mon budget.*
- *« 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).*

Opticourses : rendre les résultats de la recherche accessibles aux acteurs de terrain

Volet DEMANDE

ORIGINAL RESEARCH

Intervention Program Methods and Outcomes

CURRENT DEVELOPMENTS IN NUTRITION

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

Marlène Perignon,^{1,2} Christophe Dubois,¹ Rozenn Gazan,^{1,3} Matthieu Maillot,³ Laurent Muller,⁴ Bernard Ruffieux,⁴ Hind Gaigi,¹ and Nicole Darmon^{1,2}



Co-construction et évaluation d'un programme de promotion de la santé pour conjuguer nutrition et budget au quotidien : les ateliers Opticourses[☆]

Christophe Dubois^a, Hind Gaigi^a, Marlène Perignon^b,
Matthieu Maillot^c, Nicole Darmon^{a,b,*}

Opticourses : rendre les résultats de la recherche accessibles aux acteurs de terrain

Volet OFFRE

In-store marketing of inexpensive foods with good nutritional quality in disadvantaged neighborhoods: increased awareness, understanding, and purchasing

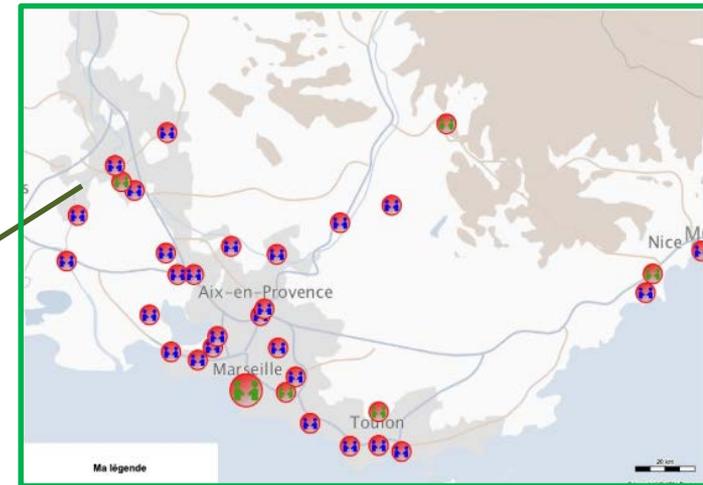
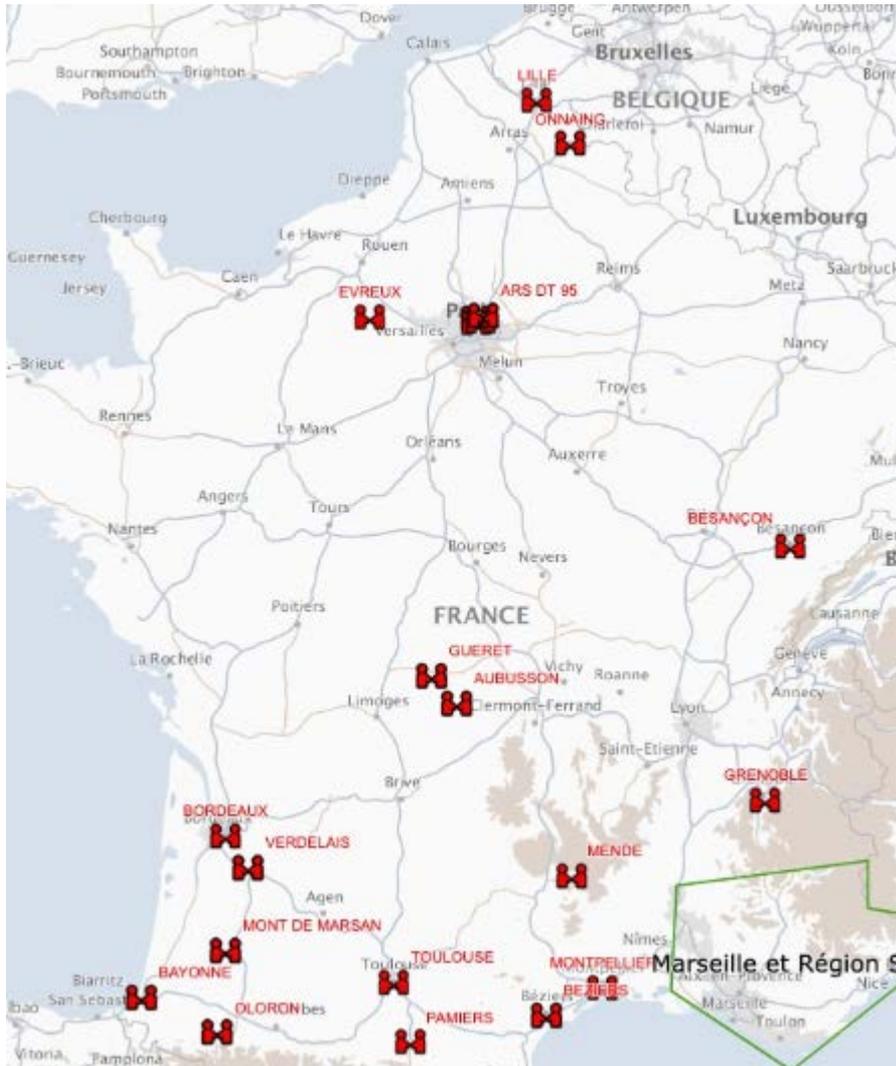
Axel Gamburzew^{1*}, Nicolas Darcel¹, Rozenn Gazan², Christophe Dubois³, Matthieu Sandrine Raffin⁴ and Nicole Damon³



Manger Top, une démarche de marketing social bénéfique en milieu défavorisé☆

Axel Gamburzew^{a,*}, Nicolas Darcel^a, Rozenn Gazan^b, Christophe Dubois^c, Matthieu Maillot^b, Daniel Tomé^a, Sandrine Raffin^d, Nicole Darmon^c

Formation d'intervenants Opticourses





C'EST QUOI ?

Un programme de promotion de la santé pour combiner alimentation et petit budget.

COMMENT ?

En proposant des ateliers, des outils et des activités ludiques basées sur les achats alimentaires réels des personnes (tickets de caisse).

POUR QUI ?

Pour des personnes avec un petit budget

POURQUOI ?

Pour apporter des solutions aux personnes en situation d'achat sur les aliments de bonne qualité nutritionnelle pour leur prix.