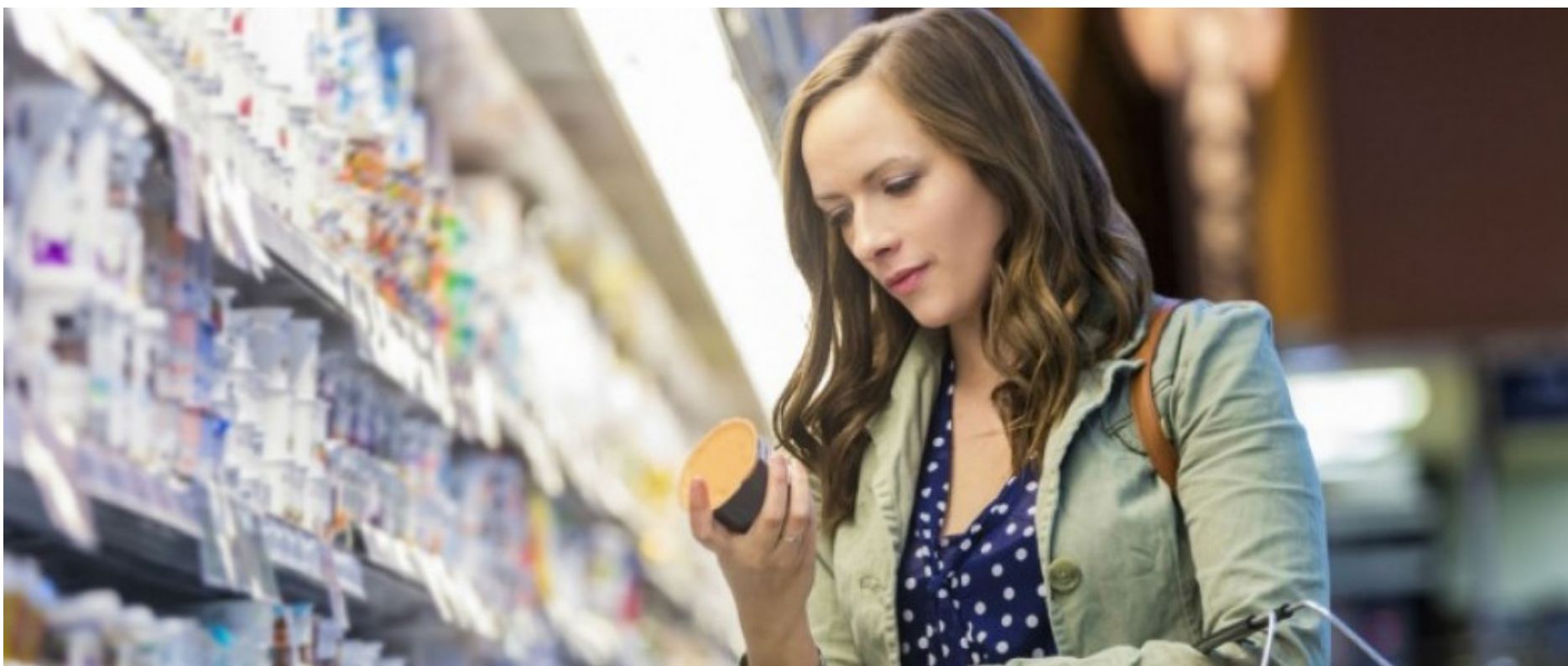


adaptées à vos centres d'intérêts

santé magazine

Alimentation : réduire les inégalités sociales de santé avec le projet Opticourses



Équilibrer ses achats alimentaires avec un petit budget, tout en faisant progresser la recherche en nutrition, tel est l'objectif du projet « Opticourses » mené par des chercheurs français auprès d'habitants de plusieurs arrondissements de Marseille.

Les aliments les moins chers sont souvent les plus caloriques et les **moins riches en nutriments** essentiels, ce qui rend plus difficile pour une personne soumise à de fortes contraintes budgétaires la réalisation de l'équilibre nutritionnel. Or selon sa qualité, l'alimentation est un facteur de protection de la santé ou, à l'inverse, de développement de pathologies les plus fréquentes: divers cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité...

En France, depuis une dizaine d'années, la prévalence de l'obésité stagne avec une moyenne de 17% chez les adultes et de 4% chez les enfants, mais **les inégalités sociales**, elles, tendent à augmenter comme l'explique le ministère de la Santé. Selon ses chiffres, près de 24% des enfants de parents ayant un niveau d'étude inférieur au niveau bac sont en surpoids ou obèses contre moins de 9% lorsque les parents ont un niveau licence ou plus.

"Il y a une véritable relation linéaire en ce qui concerne la relation entre le niveau de revenu et **le risque d'obésité**.", affirme Nicole Darmon, chercheuse à l'Inra. De fait, est-il possible d'améliorer l'approvisionnement alimentaire de personnes avec des difficultés financières, en tenant compte de la qualité nutritionnelle et du prix des aliments ? La réponse est oui et c'est ce qu'ont démontré des chercheurs de l'Inra et d'Aix-Marseille Université dans le cadre du programme "Opticourses".

Un programme à but éducatif

Ce dernier est fondé sur une recherche interventionnelle et participative et a été initié en 2010 par des chercheurs de l'unité "Nutrition, obésité et risque thrombotique" dans les quartiers Nord de Marseille et ses premiers résultats viennent d'être publiés dans la revue Current developments in nutrition. Dans une première phase de la recherche (2011-2012), un échantillon de 96 habitants a participé à la co-construction des outils d'intervention et d'évaluation de ce programme basé sur **les achats réels des personnes**.

"Le but est de créer une dynamique de groupe où les participants sont parties prenantes pour trouver des astuces afin de bien manger avec un budget serré.", précise Nicole Darmon. "On est parti d'un problème quotidien, en collectant leurs tickets de caisse. Manger équilibré avec un budget qui correspond à 3,5 euros par jour est particulièrement difficile mais ce n'est pas impossible si on a le savoir faire pour chercher les aliments au **bon rapport prix/qualité nutritionnelle**."

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. "Opticourses" consiste en cinq ateliers collectifs de deux heures, espacés de 15 jours chacun, basés sur des activités ludiques et concrets autour des pratiques d'achats alimentaires sur la qualité nutritionnelle et le prix des aliments.

Le type d'aliments achetés change

Les ateliers s'appuient en particulier sur les tickets de caisse que les participants sont invités à consigner pendant un mois ou encore sur un livret "prix-seuil" présentant des aliments de bonne qualité nutritionnelle et leur bon prix : ce dernier fait office de point de repère au moment des courses . "Il y a par exemple une séance de dégustation à l'aveugle pour lever les a priori sur certains produits selon **les marques disponibles en rayons** (discount, de distributeur, nationale).", ajoute Nicole Darmon.

L'impact de ces ateliers **sur les comportements d'achat** a été évalué à l'aide d'un jeu dans lequel il est demandé aux participants de faire une liste de courses pour leur foyer pour deux jours, en s'aidant d'un catalogue présentant les photos de 300 produits et leurs prix. Les résultats ont montré une diminution des calories achetées (3385 vs 5114 kilocalories par jour et par personne), alors que les personnes témoins n'ont pas du modifier leur mode d'achat.

Au-delà de la baisse des calories, on observe aussi pour les participants un meilleur équilibre des achats sans augmentation des dépenses. "Les participants ont consacré moins d'argent pour la viande rouge au profit de la viande blanche et se sont mis à manger du poisson en boîte ou surgelé. Pour un même budget, l'achat de fruits et de légumes a augmenté et celui de produits sucrés a baissé, les deux leviers les plus importants **pour rééquilibrer son alimentation**. Mais il ne s'agit pas d'un régime, ce qui fait que cette méthode peut durer.", souligne la chercheuse.

Avant de confirmer ces résultats, l'Inra précise que la persistance de ces changements au-delà du dernier atelier devra faire l'objet d'une étude ultérieure. Par ailleurs, les informations recueillies au cours du projet serviront à l'avancée des connaissances en nutrition et santé publique. Le projet est actuellement déployé dans toute la région PACA et sa diffusion dans le réseau des villes "Vivons en Forme" est actuellement à l'essai dans le nord de la France, dans l'objectif d'une diffusion dans d'autres régions à partir de l'année prochaine.

Bloc auteur

Auteur:

Alexandra Bresson

Publié le 07.11.2017

Connectez-vous ou inscrivez-vous pour publier un commentaire

URL source: <http://www.santemagazine.fr/actualite-alimentation-reduire-les-inegalites-sociales-de-sante-avec-le-projet-opticourses-79315.html>