



## Le programme Opticourses®

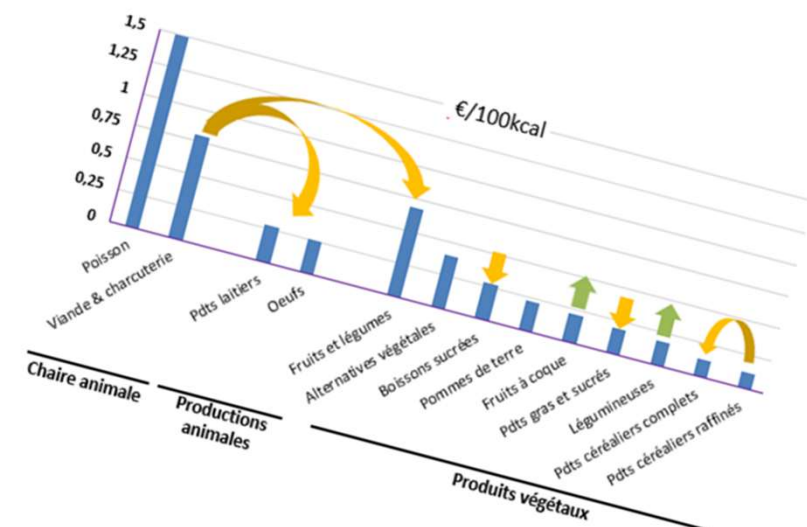
**Un programme de prévention de la santé pour réaliser des achats alimentaires plus équilibrés et plus durables, sans dépenser plus**



<https://www.opticourses.fr/>



# Opticourses®



- Un programme de prévention de la santé dédié à toute personne préoccupée par la thématique 'alimentation & budget'
- Basé sur des ateliers collectifs, le programme vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires plus équilibrés et plus durables sans dépenser plus

## → A la base de l'action, des constats scientifiquement étayés :

1. *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
2. *Concilier nutrition, budget et environnement, c'est possible* en végétalisant intelligemment l'alimentation



# Opticourses<sup>®</sup>, un programme de prévention de la santé ciblé sur l'alimentation et le budget

## 1. Des ateliers collectifs animés par des professionnels formés à la démarche Opticourses<sup>®</sup>

## 2. Une mallette pédagogique complète

- fiches activité
- outils pédagogiques
- fiches argumentaires

(<https://www.opticourses.fr>)



## 3. Une approche positive et bienveillante de l'alimentation, qui part des pratiques des personnes

## 4. Une démarche et des outils fondés sur des approches scientifiquement validées

- identification d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix
- analyse de l'équilibre nutri-économique des approvisionnements alimentaires
- optimisation de la qualité nutritionnelle et environnementale à budget constant

*Public Health Nutrition* 23(5), 705-723

doi:10.1017/S136980018003151

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

Marion Tharrey<sup>1,\*</sup>, Christophe Dubois<sup>2</sup>, Matthieu Maillot<sup>3</sup>, Florent Vieux<sup>2</sup>,  
Caroline Méjean<sup>1</sup>, Marlène Perignon<sup>1</sup> and Nicole Darmon<sup>1</sup>

## 5. Un programme dont l'impact positif a été démontré dans le cadre d'une recherche interventionnelle

- volet quantitatif : qualité nutritionnelle des paniers à budget constant
- volet qualitatif : aliments achetés ; stratégies d'achat ; pratiques culinaires ; prise de recul ; capacité d'agir

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

Christophe Dubois<sup>a</sup>, Hind Gaigi<sup>a</sup>, Marlène Perignon<sup>b</sup>,  
Matthieu Maillot<sup>c</sup>, Nicole Darmon<sup>a,b,\*</sup>

## 6. Une reconnaissance institutionnelle

- dépôt d'une marque collective – INRAE
- « intervention probante » - Santé Publique France



# L'ADN d'Opticourses®

- **Faciliter la réalisation d'achats alimentaires :**
  - plus équilibrés
  - plus durables
  - sans dépenser plus
- **Vision :**
  - approche positive, bienveillante, et non prescriptive de l'alimentation
  - centrée sur l'*empowerment* des personnes : favoriser l'estime de soi, la confiance en soi et le sens critique en vue de renforcer les capacités de prise de décision et d'action
- **Spécificités :**
  - à l'échelle d'un foyer
  - en analysant les tickets de caisse





## Impacts du programme

Réalisation de courses alimentaires plus saines et plus durables sans dépenser plus

### SANTE

Réduction des  
maladies chroniques  
liées à l'alimentation

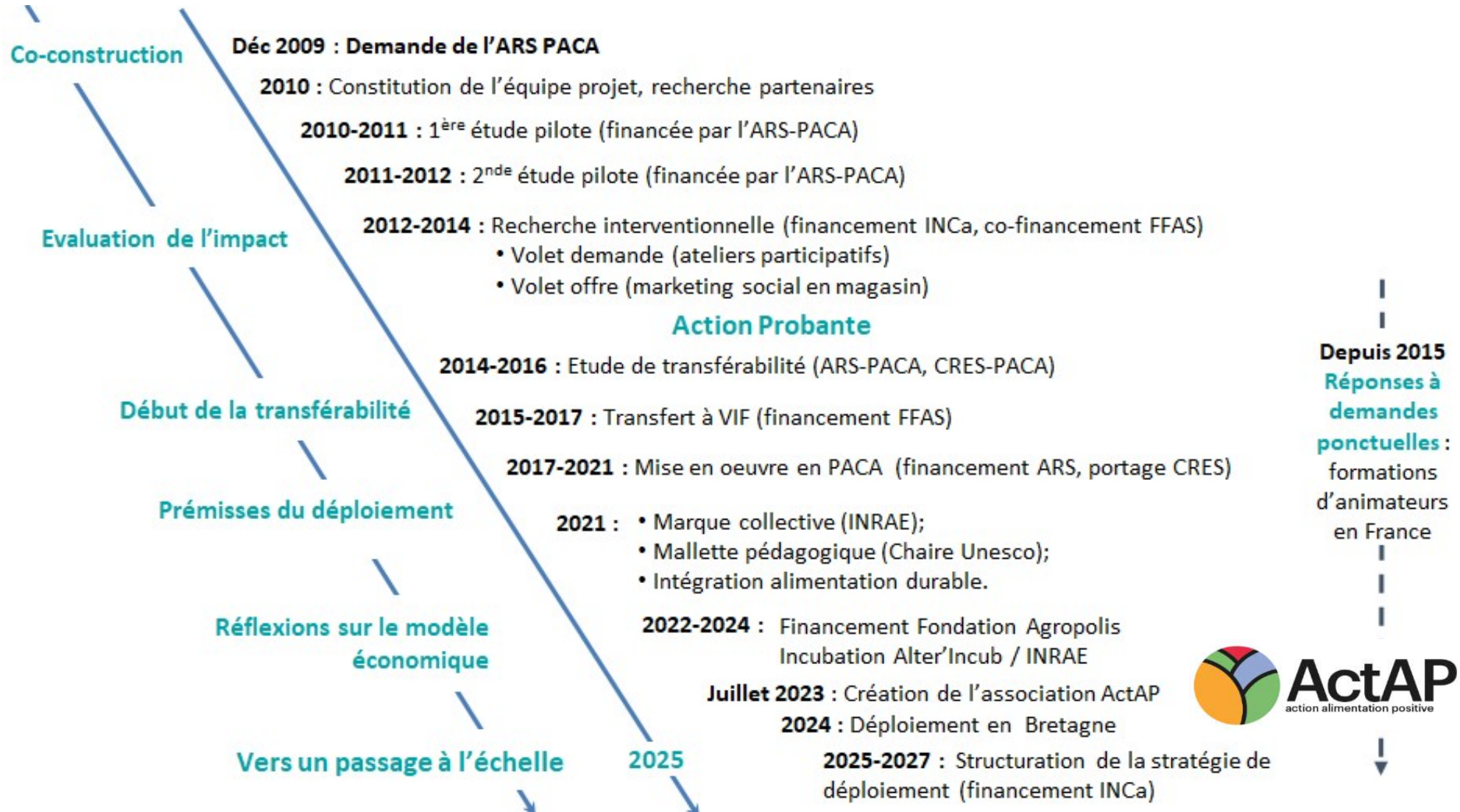
### SOCIAL

Réduction de l'impact  
négatif des inégalités  
sociales en matière  
d'alimentation

### ENVIRONNEMENT

Réduction de l'impact  
négatif de  
l'alimentation sur  
l'environnement

# Historique ActAP et Opticourses®



# Opticourses<sup>®</sup>, de quoi parle-t-on ?



Des ateliers collectifs, animés par des professionnels formés à la démarche Opticourses



Une mallette pédagogique mise à disposition durant la formation



Des spécificités :  
Analyse des achats réels , à l'échelle d'un foyer



Diététiciens  
Chargés projet  
Nutrition  
Travailleurs sociaux  
Animateurs  
Prévention  
Santé ...



# Opticourses<sup>®</sup>, de quoi parle-t-on ?



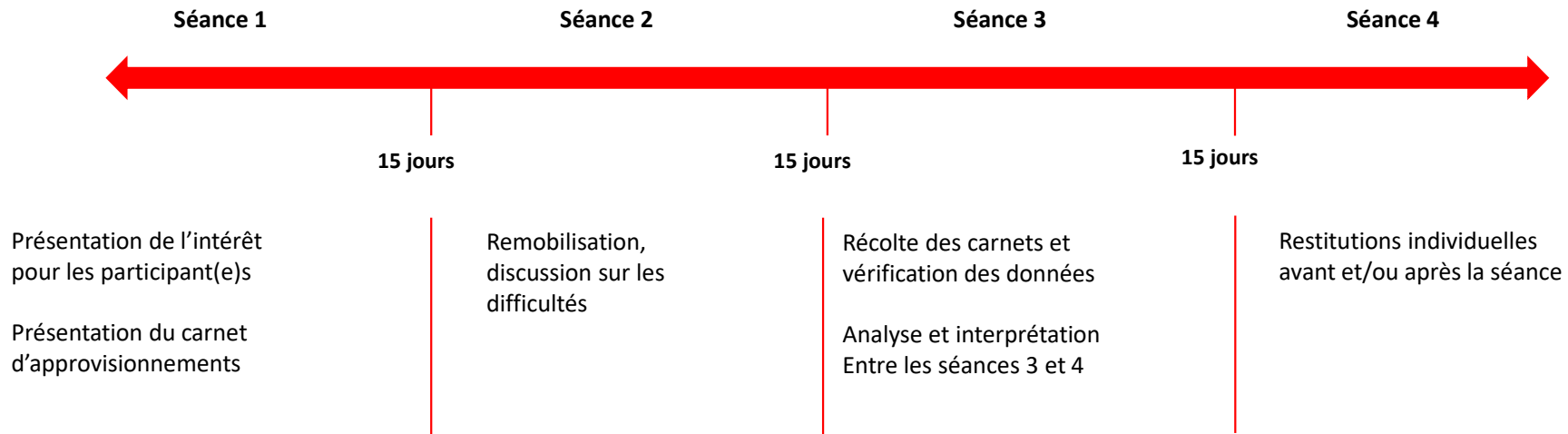
## 8 activités pédagogiques et outils associés :

- Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires
- Catégorisation des aliments
- Profils nutritionnels
- Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie
- Prix seuils (bon prix des aliments)
- Alimentation durable
- Dégustation à l'aveugle
- Paires d'aliments

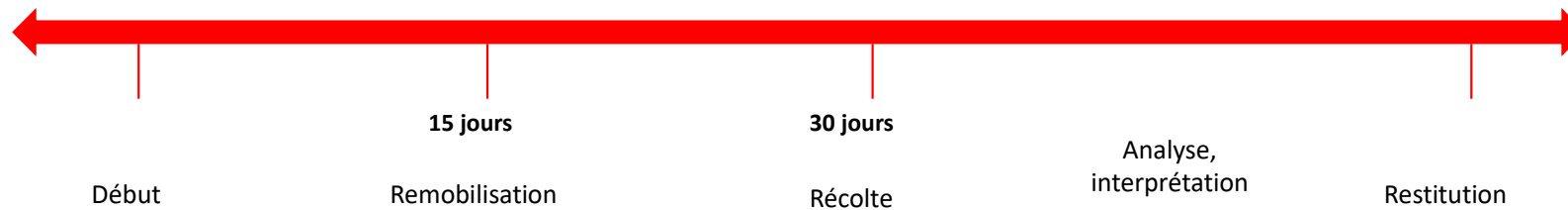




## Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires avec un espacement de 15 jours des séances



*Il est possible de réaliser la récolte et l'analyse des approvisionnements alimentaires de manière indépendante.  
Par exemple, si les séances sont espacées de 7 jours, vous pouvez proposer de faire cette activité avant ou après les séances collectives.*



# Les activités (1)

## Activité 6. Dégustation à l'aveugle

### Fiche activité A6

Fiche argumentaire Ar6a. Comment aborder la question des produits d'entrée de gamme dans les ateliers Opticourses®

### Fiche argumentaire Ar6b.

Comparaison des compositions nutritionnelles et des prix (fichier excel)



## Principe

- Permettre aux participant.e.s de remettre en question leurs représentations sur les aliments de marque et les produits d'entrée de gamme (valeur sociale, qualité nutritionnelle, prix, goût...)
- Apport d'informations sur la composition du prix des produits

## Activité 2. Catégorisation des aliments

### Fiche activité A2

Outil O2. Cartes d'aliments

### Fiche synthèse S2



## Principe :

- Comprendre qu'il est possible de regrouper les aliments selon différents critères
- Comprendre les limites des catégorisations
- Connaître la catégorisation des aliments utilisée dans le programme

# Les activités (2)

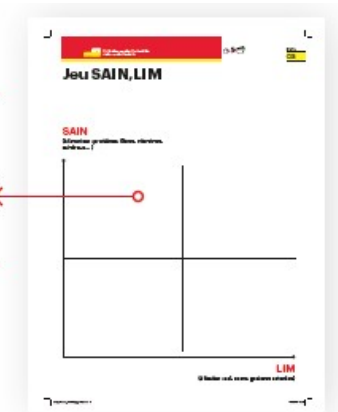
## Activité 3. SAIN,LIM

Fiche activité A3

Fiche argumentaire Ar3. Qu'est-ce que le système SAIN,LIM ?

Outil O3. Jeu SAIN,LIM

Fiche synthèse S3



## Principe :

- Comprendre qu'il y a des nutriments favorables à la santé et d'autres dont il faut limiter les apports,
- Appréhender la notion de « profil nutritionnel » des aliments,
- Comprendre que tous les aliments d'une même catégorie n'ont pas forcément le même profil nutritionnel.

## Activité 4. Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie

Fiche activité A4

Outil O4. Dépliant « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie »



## Principe :

- À l'aide du dépliant, les participant-e-s seront capables de repérer les aliments qui sont *généralement* de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans chaque catégorie d'aliments.

# Les activités (3)

## Activité 5. Prix seuils

Fiche activité A5

Outil O5. Livret « Prix seuils »



## Principe :

Permettre aux participant.e.s de :

- savoir quels sont les aliments de bonne qualité nutritionnelle
- repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix lorsqu'il.elle.s font leurs courses

## Activité 7. Paires d'aliments

Fiche activité A7

Outil O7. Jeu des Paires aliments

Fiche synthèse S7



# Les activités (4)

## Activité photo-expression sur l'alimentation durable *(en complément à la mallette)*



## Activité 1. Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires



### Principe :

- L'activité permet à chacun.e de penser, verbaliser et exprimer ses représentations de l'alimentation durable et de les confronter avec celles des autres.
- A l'issue de l'activité, les participant.e-s auront acquis une meilleure compréhension du concept d'alimentation durable.

### Principe :

- Chaque participant.e recueille les tickets de caisse (et autres approvisionnements alimentaires) de son foyer pendant 1 mois dans un carnet dédié.
- À la fin de l'activité les participant.e-s seront capables de :
  - mettre en question leurs approvisionnements alimentaires ;
  - modifier leurs achats afin d'optimiser leurs approvisionnements alimentaires.