

## OPTICOURSES, pour un équilibre alimentaire à petit budget



**PARTIES PRENANTES**

**ENTREPRISE**

**Nom entreprise :**  
Opticourses

**Chiffre d'Affaires (2019) :**

**Effectif (2019) :** 3

**Pays (siège social) :**  
France

**Site internet :**  
[Opticourses.fr](http://Opticourses.fr)

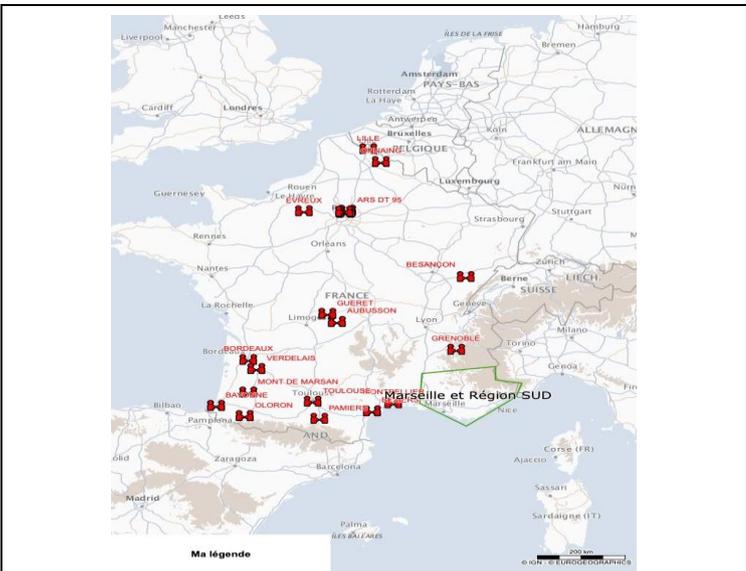
**Contact :**  
Hind Gaigi  
33 (0)6 86 57 90 51  
opticourses@gmail.com

### CONTEXTE

Les aliments dont il est recommandé d'augmenter la consommation comme les fruits et légumes, sont des courses chères, alors que les aliments gras et sucrés apportent des calories bon marché. C'est pourquoi il est plus difficile d'avoir une alimentation équilibrée lorsqu'on a un petit budget.

Les enquêtes sociologiques révèlent que les personnes défavorisées ont souvent une bonne connaissance des principes de base de la diététique et notamment de l'importance de consommer suffisamment de fruits et de légumes, mais disent qu'elles n'en ont pas les moyens.

En 2010, le programme OPTICOURSES est lancé dans les quartiers défavorisés de Marseille. En 9 ans, OPTICOURSES est passée d'une étude de faisabilité à un programme déployé dans plusieurs régions françaises.



Les différents centres formés par OPTICOURSES

### OBJECTIF(S)

- Analyser l'approvisionnement alimentaire.
- Améliorer le rapport qualité nutritionnelle/ prix des achats des personnes défavorisées.
- Faire progresser la recherche sur la réduction des inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation.

### DÉMARCHE

OPTICOURSES a une démarche de promotion de la santé pour combiner nutrition et petit budget. Le programme OPTICOURSES a été coconstruit entre des habitants de quartiers défavorisés, des chercheurs et acteurs de terrains.

En ce qui concerne le contenu du programme sur la demande :  
Les ateliers OPTICOURSES sont réalisés dans différents centres en France. Ils durent 2 heures. Ces ateliers collectifs sont à destination des personnes qui ont des petits budgets. Ils s'articulent autour de plusieurs activités à thème, réalisées sur 4 séances.



Pour en savoir plus

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Poster\\_Opticourses.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Poster_Opticourses.pdf)

<https://www.bfmtv.com/sante/mieux-equilibrer-les-achats-alimentaires-avec-le-programme-opticourses-1297270.html>

Le programme éducatif s'appuie sur un cheminement pédagogique, partant des connaissances sur l'alimentation jusqu'à l'arbitrage en situation d'achats. Il s'agit de s'appuyer sur

- les achats réels des personnes (tickets de caisse, bons plans),
- sur des listes d'aliments de bon rapport Qualité Nutritionnelle / Prix (bon QNP),
- et sur leurs prix seuils dans le quartier concerné.

Les activités développées pour le programme OPTICOURSES sont réparties selon les différents thèmes autour de l'alimentation et du budget.

Par exemple, il y a des activités autour du recueil et de l'analyse des approvisionnements alimentaires. Des dégustations à l'aveugle ou des études sont également proposées. Ces activités ont vocation à être ludiques, compréhensibles par le grand nombre et à favoriser les échanges et interactions entre participants mais aussi avec les animateurs.

En ce qui concerne les actions sur l'offre :

OPTICOURSES réalise des interventions dans des supermarchés de proximité afin de rendre disponibles, visibles et attractifs des aliments de bon rapport QNP. Notamment dans 2 supermarchés de Marseille, OPTICOURSES a réalisé une intervention de marketing social intitulée « MANGER TOP ». Il s'agissait d'étiquetage de produits avec le logo « MANGER TOP », de distribution de dépliants et d'affiches avec des informations sur les aliments portant le logo et la mise en tête de gondole de ces mêmes produits.

OPTICOURSES propose également des formations pour les professionnels (diététiciens, travailleurs sociaux,). Ces formations permettent à ces professionnels de pouvoir réaliser ensuite des activités pour leur public. Il est possible d'être formé à la démarche « OPTICOURSES », de pouvoir contacter des personnes déjà formées dans la région ou de faire une demande personnalisée.

En ce qui concerne les résultats du programme :

L'évaluation quantitative a montré que la participation aux ateliers permet d'améliorer la qualité nutritionnelle des listes de courses des participants sans en augmenter le coût.

En ce qui concerne les partenaires :

Le programme a reçu des financements de l'Agence Régionale de Santé PACA, de l'institut National du cancer de la CAF, du Fonds Français pour l'alimentation et la santé et d'AG2R La Mondiale.

## FACTEUR(S) CLÉS DU SUCCÈS

- Activité de la vie quotidienne pour laquelle tout le monde est compétent : faire ses courses.
- Co-construction du programme OPTICOURSES avec la participation des différents acteurs.

CONTRIBUTION A LA PERFORMANCE DE L'ENTREPRISE	BÉNÉFICES POUR LA FILIERE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gratuité des formations, disponibles pour les diététiciens et travailleurs sociaux des régions.</li> <li>• Collaborations et partenariats avec des chercheurs de l'INRA et institutions de santé.</li> <li>• Caractère concret de l'objet d'étude du programme : la liste de courses.</li> <li>• Résultats qualitatifs et quantitatifs qui apportent la preuve d'efficacité.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modification des achats alimentaires et du comportement pour une alimentation plus saine.</li> <li>• Apport de compétences supplémentaires pour les acteurs sociaux et de la distribution alimentaire.</li> </ul>

*Ce document a été réalisé par les membres d'AgroParisTech Service Etudes.*