



Opticourses®

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

Amélie Fuchs¹, Christophe Dubois², Marlène Perignon¹,
Orlane Gadet¹, Françoise Maxime², Nicole Darmon¹

¹INRAE – Montpellier (France) ² Association ACTAP Action pour une Alimentation
Positive – Montpellier (France)

Pourquoi Opticourses® ? A la base de l'action

Un besoin identifié :

Solutions pour combattre inégalités sociales de santé en nutrition

Quartiers "Politique de la Ville" à Marseille



Un constat scientifiquement étayé :

Plus difficile de manger équilibré avec un petit budget
mais *possible*

Des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix



Opticourses®, de quoi parle-t-on ?



2 études-pilotes

Equipe pluridisciplinaire, Co-construction avec le public

Achats réels des personnes - Analyse des Tickets de Caisse



Impact positif démontré - Recherche interventionnelle



Reconnaissance institutionnelle

- Dépôt d'une marque collective – INRAE
- « Intervention probante » - Santé Publique France

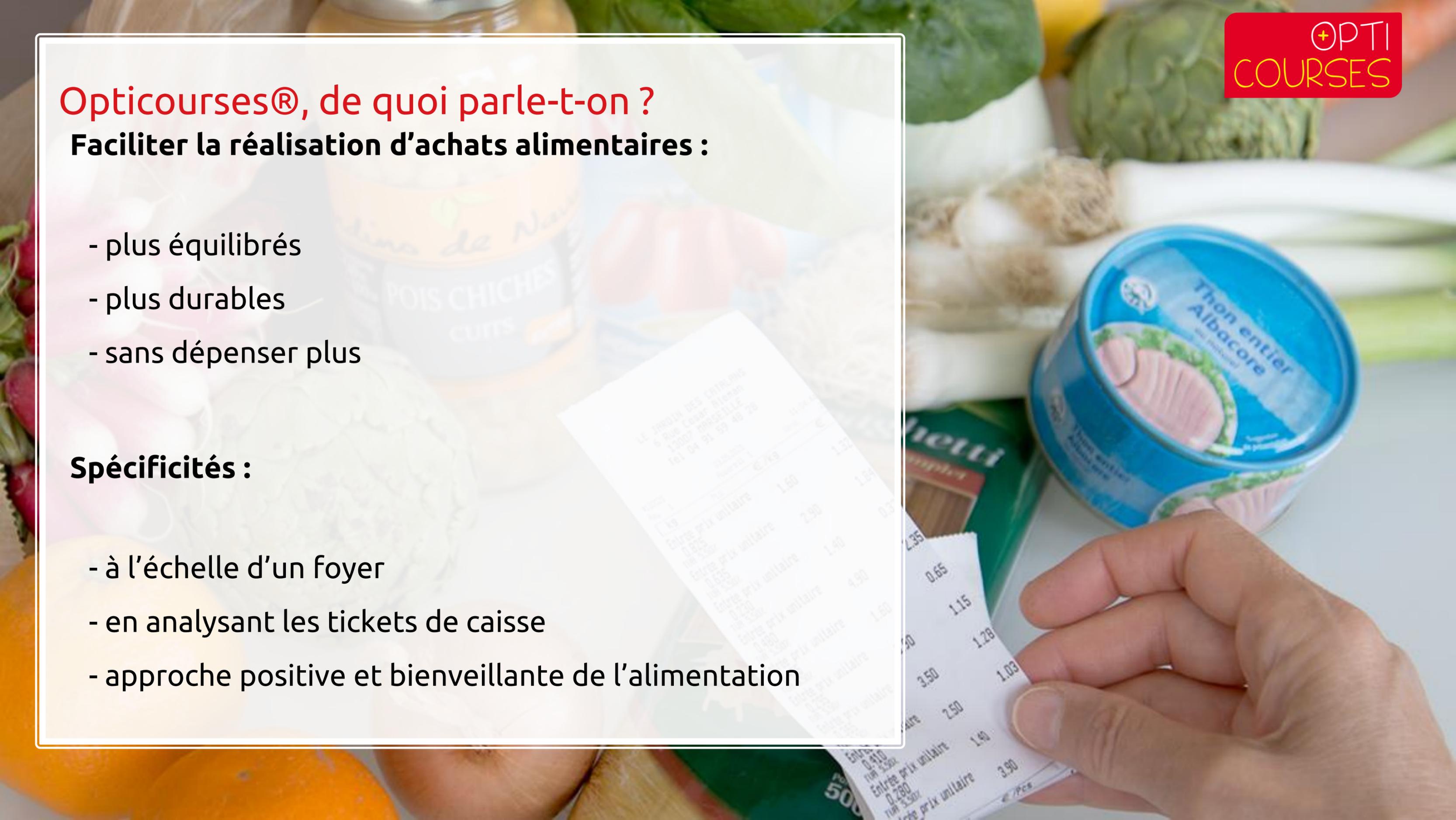
Opticourses®, de quoi parle-t-on ?

Faciliter la réalisation d'achats alimentaires :

- plus équilibrés
- plus durables
- sans dépenser plus

Spécificités :

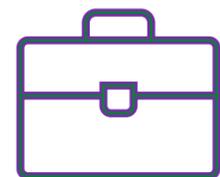
- à l'échelle d'un foyer
- en analysant les tickets de caisse
- approche positive et bienveillante de l'alimentation



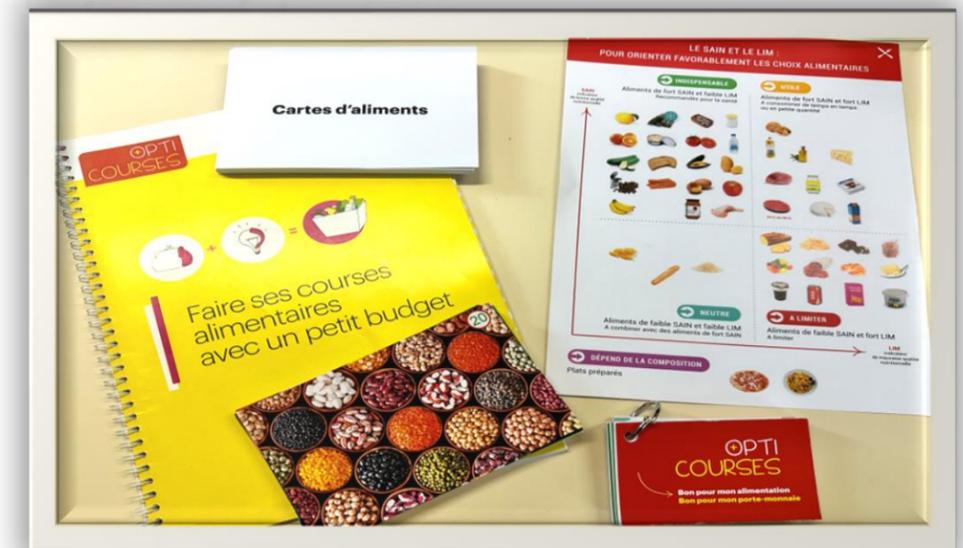
Opticourses®, de quoi parle-t-on ?



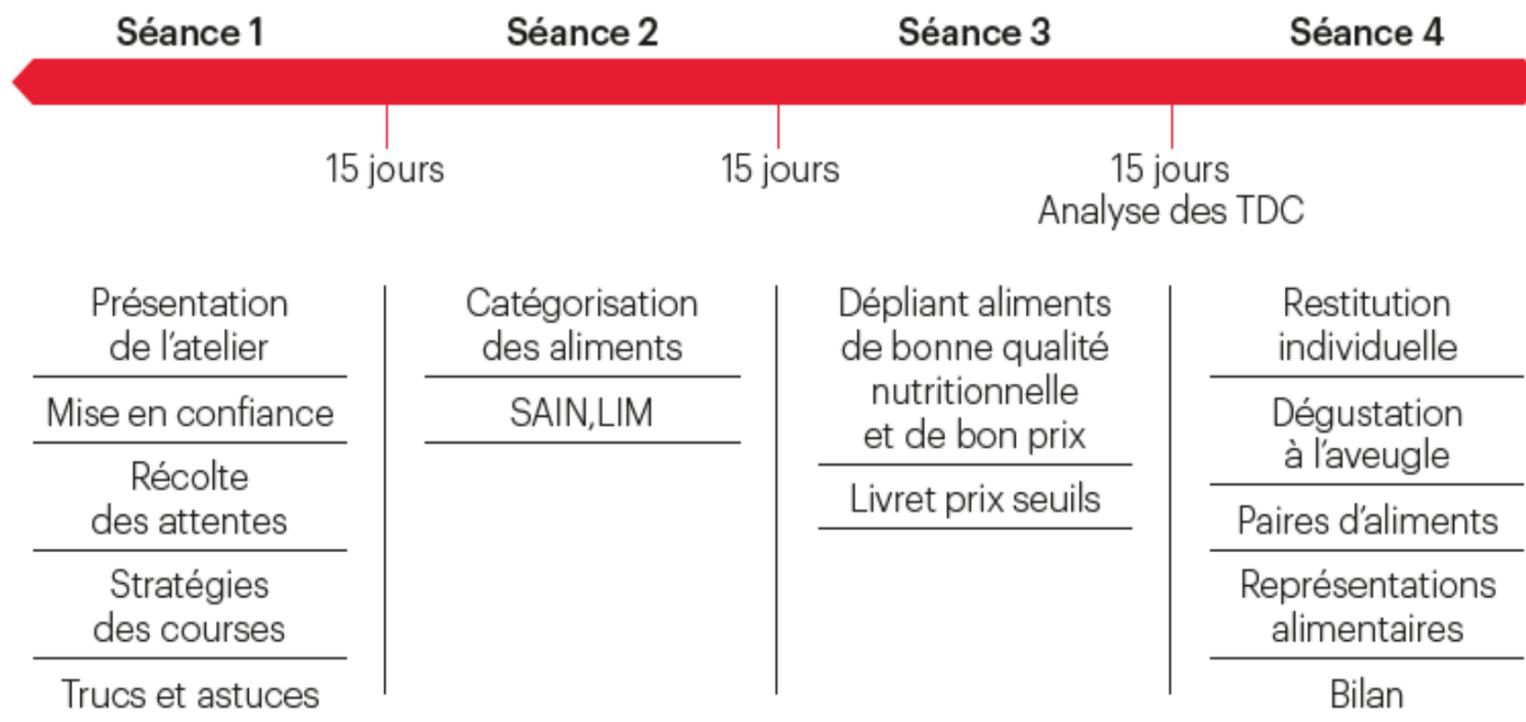
Des ateliers collectifs, animés par des professionnels formés à la démarche Opticourses



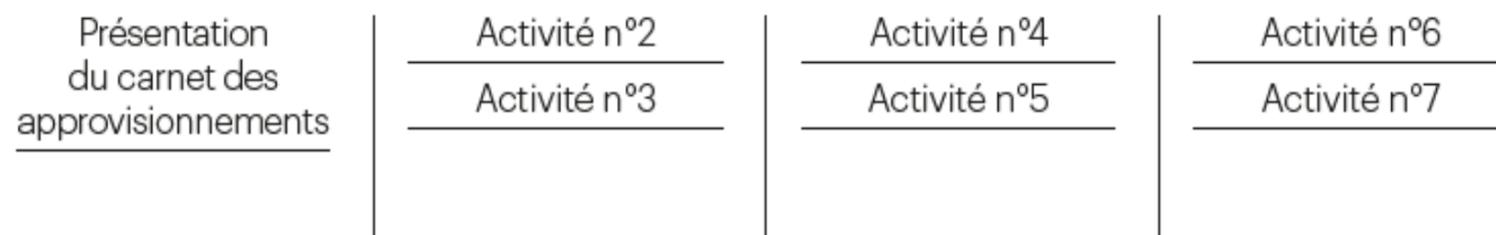
Une mallette pédagogique complète :
<https://www.chaireunesco-adm.com/Mallette-pedagogique-Opticourses>



Opticourses®, de quoi parle-t-on ?



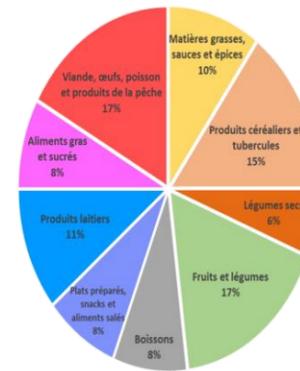
Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires (Activité n° 1)



Développement d'un score d'évaluation à partir des parts de dépenses en groupes d'aliments



- **Analyse de l'équilibre des achats**
- **Etablissement de recommandations et objectifs d'amélioration**



Healthy Purchase Index (HPI)
Un score et des seuils pour évaluer la qualité nutritionnelle et environnementale des achats alimentaires des ménages

Atelier de 4 séances basées sur 7 activités pédagogiques

Opticourses®, de quoi parle-t-on ? ça permet quoi ?

- ❑ Modifier le type d'aliments achetés (boissons sucrées, produits de qualité...)
- ❑ Modifier ses stratégies d'achat (lecture d'étiquettes, produits entrée de gamme...)
- ❑ Repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle et environnementale, et de bon prix
- ❑ Initier une réflexion personnelle et une prise de recul sur ses achats alimentaires

« Acheter mieux, sans dépenser plus »



Le programme Opticourses® aujourd'hui : Expérimenter pour un essaimage de qualité

- ❑ Travail sur les savoir-faire plutôt que les savoirs
- ❑ Connaissances pratiques facilement mobilisables
- ❑ Outils permettant une décision rapide
- ❑ Format ludique, objectifs atteignables
- ❑ **Co-construction et ateliers collectifs**

**Clés de réussite &
leviers d'amélioration**



Difficultés de mobilisation et baisse de participation suite à la 1^{ère} séance
Pas de baisse de consommation de viande rouge; nouvelle activité à venir

Le programme Opticourses® aujourd'hui : Expérimenter pour un essaimage de qualité

Réaliser un ancrage durable dans les territoires : points de vigilance repérés

- Coordonner l'action avec une institution locale
- Former des intervenants déjà expérimentés dans l'animation d'ateliers x 2 par structure
- Accompagner la mise en place d'ateliers
- Mettre en place une communauté d'acteurs
- Identifier des ambassadeurs – formateurs



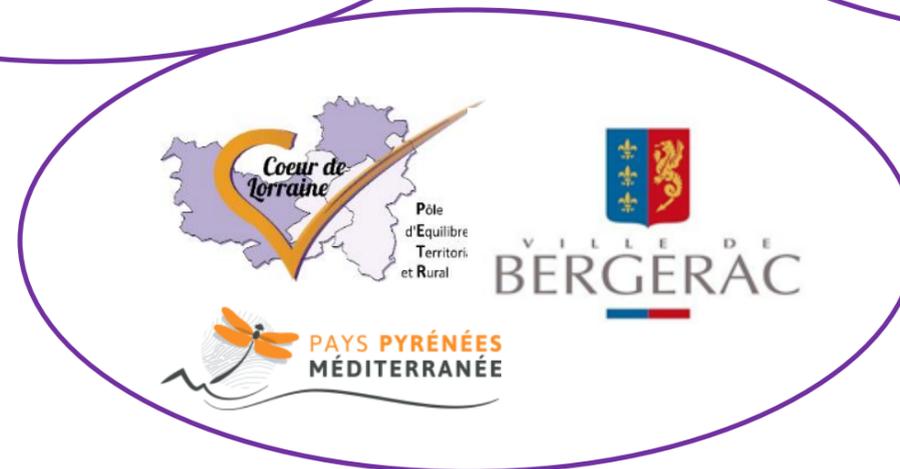
Le programme Opticourses® aujourd'hui : Expérimenter pour un essaimage de qualité

*Expérimentations
en cours*

Institutions



Associations



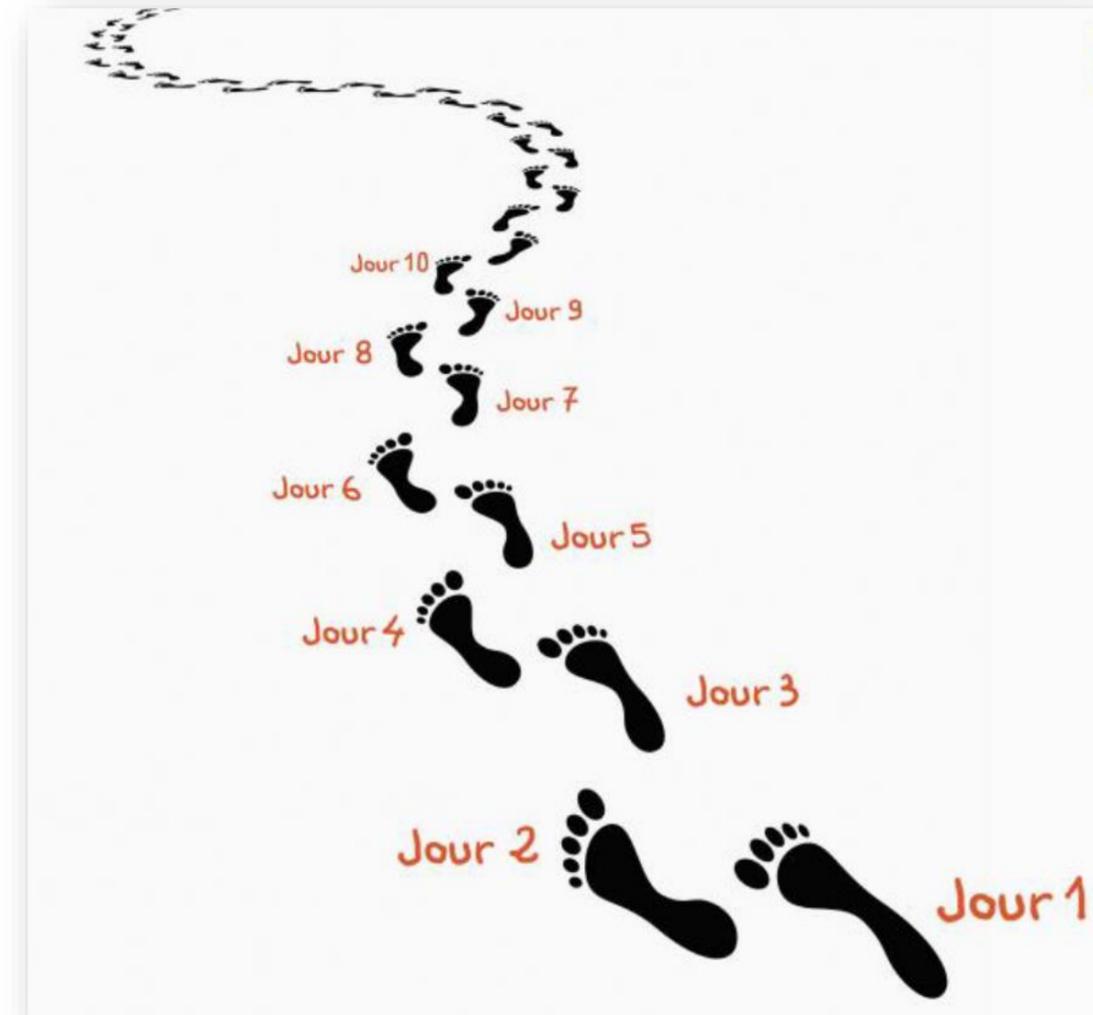
Collectivités

Le programme Opticourses® aujourd'hui : Expérimenter pour un essaimage de qualité

Définir une méthodologie d'essaimage

- Identifier les besoins
- Evaluer les actions
- Identifier les aspects à transférer et ceux à adapter
- Prioriser les actions sur 3 territoires

- Transférer la gestion de la marque collective Opticourses à **l'Association ACTAP – Action pour une Alimentation Positive**



Avez-vous des questions ? Des remarques ?



Nicole Darmon
Directrice Recherche
INRAE



Christophe Dubois
Nutritionniste-
Diététicien Formateur



Marlène Pérignon
Ingénieure Recherche
Experte alimentation
durable



Amélie Fuchs
Coordinatrice
Opticourses



Quoc-Qhai Trinh
Diététicien- animateur
Communication &
marketing



Orlane Gadet
Chargée de
valorisation - Transfert

Contact : opticourses@gmail.com
amelie.fuchs@inrae.fr

