

# Opticourses®

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

Amélie Fuchs<sup>1</sup>, Christophe Dubois<sup>2</sup>, Marlène Perignon<sup>1</sup>,  
Orlane Gadet<sup>1</sup>, Françoise Maxime<sup>2</sup>, Nicole Darmon<sup>1</sup>

<sup>1</sup>INRAE – Montpellier (France) <sup>2</sup> 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

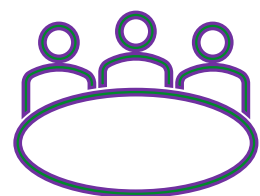
## **Spécificités :**

- 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 ?



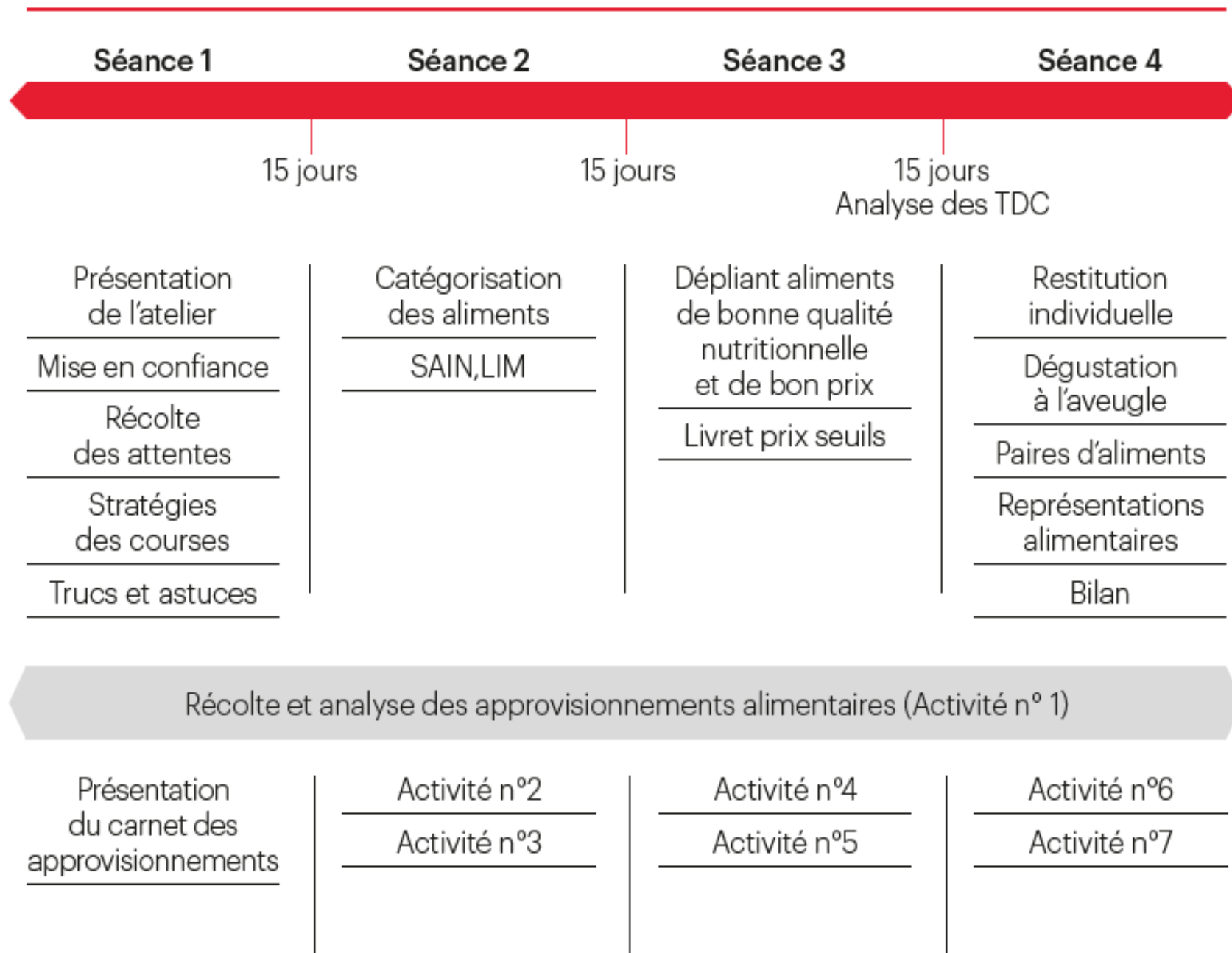
Des ateliers collectifs, animés par des professionnels formés à la démarche Opticourses



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



# Opticourses®, de quoi parle-t-on ?

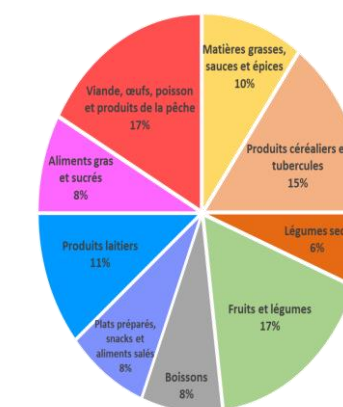


Atelier de 4 séances basées sur 7 activités pédagogiques

**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

## 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<sup>ère</sup> 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



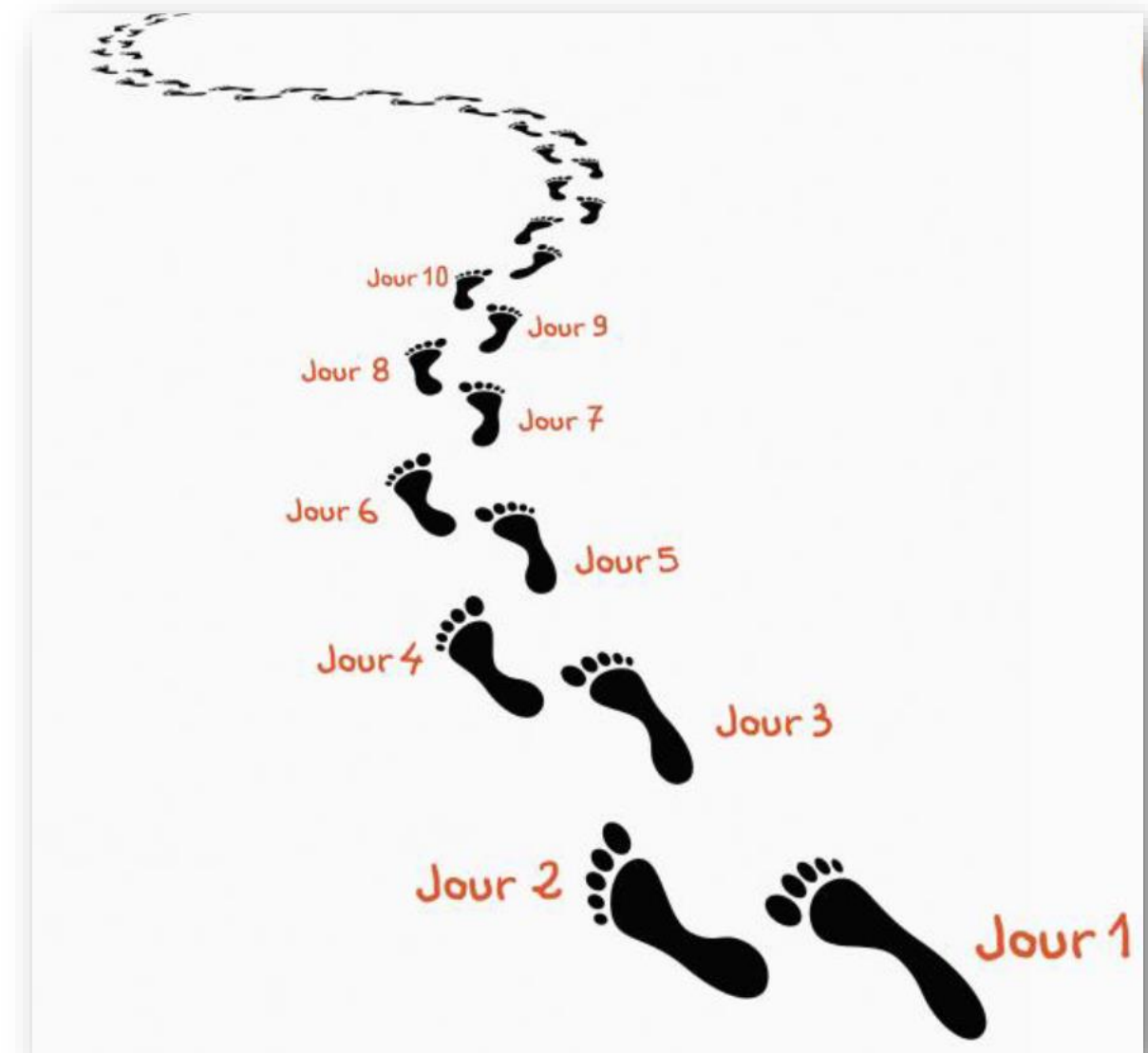
Collectivités



# 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](mailto:opticourses@gmail.com)  
[amelie.fuchs@inrae.fr](mailto:amelie.fuchs@inrae.fr)

