



# Protocole complet d'un atelier Opticourses®

## Articulation en 4 séances

### Préambule

Le protocole présenté ici en 4 séances a été testé et validé lors d'une recherche interventionnelle réalisée entre 2012 et 2014. Cette recherche a donné lieu au développement et à la validation du programme Opticourses®, un programme de promotion de la santé, basé sur des ateliers collectifs sur l'alimentation et le budget.

Les résultats ont démontré que la participation de personnes en situation de précarité alimentaire à un atelier réalisé selon ce protocole modifiait favorablement l'équilibre alimentaire des achats sans augmenter les dépenses<sup>1</sup>. Ceci fait du programme Opticourses® une action considérée comme « probante » par Santé Publique France<sup>2</sup>.

**Ce protocole est un exemple il peut être adapté.** Il peut être réalisé complètement ou partiellement. C'est l'intervenant-e qui en jugera, selon les publics et les contextes d'intervention.

NB : Les fondements scientifiques du programme Opticourses® sont exposés dans les fiches 1 et 2.

### Objectif principal d'un atelier Opticourses®

Améliorer la qualité nutritionnelle des approvisionnements alimentaires sans augmenter les dépenses.

### Objectifs opérationnels

- > Analyser les approvisionnements alimentaires à partir du recueil des tickets de caisse (TDC) et en tenant compte des stratégies d'achat (lieux, fréquences, qui, quoi, comment, durée...).
- > S'appuyer sur les savoirs et savoir-faire des participant-e-s (échanges sur les « bons plans », représentations sur les aliments, recettes...).
- > Apporter des connaissances sur la catégorisation des aliments, la qualité nutritionnelle des aliments, les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.
- > Valoriser les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix (par exemple : fruits et légumes en pleine saison, produits de marque distributeur et entrées de gamme...).
- > Développer des compétences individuelles pour améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires (équilibrer ses achats, poursuivre un objectif individuel...) sans augmenter les dépenses.



### Fréquence

Quatre séances de 2h avec un espacement de 15 jours. Cette fréquence peut être adaptée en fonction du contexte.

### Nombre de personnes

Il est conseillé d'avoir un groupe de 6 à 12 personnes.

### Intervenant-e

Une personne maîtrisant le programme Opticourses®, compétente en nutrition/diététique et en éducation pour la santé.

### Outils

Les outils nécessaires à la réalisation de chaque Activité sont listés sur la « Fiche activité ».

### Durée

La durée de chaque activité est mentionnée à titre indicatif. Elle dépend de l'animateur-trice et des participant-e-s. Selon le déroulement de chaque séance, il est possible de déplacer une activité d'une séance à l'autre, tout en gardant la cohérence du programme.

## Première séance

**Contenu : présentation du programme Opticourses®, mise en confiance, constitution du groupe, présentation du recueil des tickets de caisse, distribution du carnet des approvisionnements alimentaires**

### Mise en confiance du groupe, discussion libre (45 minutes)

- > Présentation du programme et du planning des séances.
- > Recueil des attentes des participant-e-s.
- > Explication des objectifs de l'atelier et du déroulé des séances.

### Discussion autour des habitudes sur les courses (45 minutes)

- > Tour de table sur « Comment faites-vous vos courses ? » : où, quand, avec qui et à quelle fréquence. Discussion sur les stratégies d'achat (lieux, fréquence, qui, quoi, comment, combien de temps...).
- > Echanges sur les **trucs et astuces** des personnes pour faire leurs courses.

*Suggestion : s'appuyer sur des TDC ou tout autre exemple pertinent.*

### Présentation de l'Activité n° 1. « Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires » (30 minutes)

- > Présentation de la proposition, explication du carnet, ce qu'il faut indiquer, les points particuliers (aide alimentaire, dons...).
- > Motiver les personnes afin qu'elles récoltent la totalité de leurs TDC et les preuves d'achat.
- > Discussion avec les personnes pour limiter les freins à la récolte des TDC.

Il est possible en fin de séance, s'il reste du temps disponible, de commencer l'Activité n° 2 « Catégorisation des aliments ».



## Deuxième séance

### Contenu : catégorisation des aliments, profil nutritionnel SAIN,LIM

Retour sur la première quinzaine de récolte des TDC : difficultés, facilités, questions, trucs et astuces, désignation, quantité, prix... (15 minutes).

### Activité n° 2. « Catégorisation des aliments » (30 minutes)

- › Apporter des connaissances sur les différentes façons de catégoriser les aliments et les limites des catégorisations.
- › Faire connaître la catégorisation utilisée dans le programme Opticourses®.

## Troisième séance

### Contenu : reconnaissance des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix, pistes pour améliorer l'équilibre des approvisionnements alimentaires, recueil des carnets d'approvisionnement alimentaires.

### Récolte des carnets avec TDC (30 minutes)

- › Vérification avec chaque personne des informations de son carnet : désignation des produits, lisibilité des TDC, vérification des autres sources d'approvisionnement (colis alimentaires, dons, etc.).
- › Rappel sur la catégorisation des aliments (Activité n° 2), et le graphique SAIN,LIM (Activité n° 3). (15 minutes)

### Activité n° 3. « SAIN,LIM » (45 minutes)

- › Faire comprendre la notion de profil nutritionnel des aliments.
- › Présenter le SAIN et le LIM et les quatre classes SAIN,LIM, selon la composition des aliments en nutriments favorables à la santé et ceux dont il faut limiter la consommation.

### Activité n° 4. Dépliant « Aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie » (15 à 30 minutes)

- › Aborder, au travers du dépliant, le fait que dans chaque catégorie d'aliments, il existe des aliments de meilleure qualité et de meilleur prix que d'autres.
- › Permettre aux participant-e-s de repérer les aliments qui sont généralement de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans leur catégorie.

### Activité n° 5. Livret « Prix seuils » (20 à 25 minutes)

- › S'exercer à reconnaître le prix en dessous duquel un aliment de bonne qualité nutritionnelle devient de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.

Saisie des TDC entre la séance 3 et la séance 4. Analyse des TDC sur 1 mois, préparation d'une synthèse individuelle.



## Quatrième séance

**Contenu : restitution des analyses aux personnes ayant recueilli leurs TDC, expression des représentations sur les marques, le marketing et le goût.**

- › Restitution individuelle de l'analyse des TDC du foyer sur 1 mois et négociation avec chaque personne d'un objectif partagé d'amélioration des approvisionnements : au moins une catégorie ou famille d'aliments à augmenter ou à réduire (30 minutes)<sup>3</sup>.

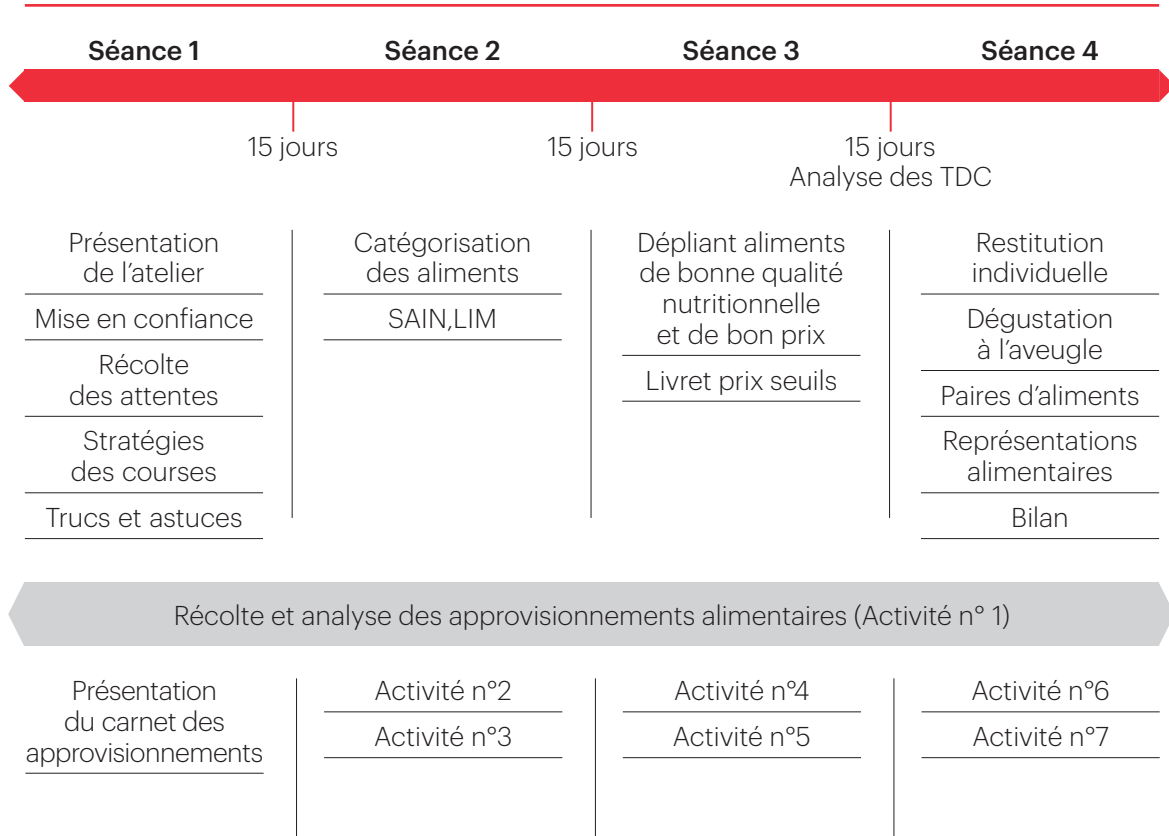
- › Travail sur les représentations à propos des produits d'entrée de gamme, de marque distributeur, de marque nationale, en lien avec le goût :
  - **Activité n° 6. « Dégustation à l'aveugle » (30 minutes) ;**
  - **Activité n° 7. « Jeu des paires d'aliments » (30 minutes).** Échanges sur les représentations à propos des marques. Informations sur la composition des prix.
- › Bilan et évaluation de l'ensemble des séances Opticourses® (15 minutes).

## Conseils

- › **Avant chaque 1<sup>re</sup> séance :** avoir la liste des personnes inscrites au moins 10 jours avant. Téléphoner aux personnes 3 à 4 jours avant la première séance permet d'augmenter le taux de participation à l'atelier.
- › **Avant chaque séance :** téléphoner aux personnes 1 ou 2 jours avant la séance et envoyer un SMS le matin de la séance (ou la veille si séance le matin) permet d'augmenter le taux de participation à la séance.
- › **Une séance « Quoi de neuf »** est possible trois mois après le dernier atelier, afin de réaliser une évaluation qualitative (voir fiche 3 bis).



## Schéma d'articulation des quatre séances



INTRO-  
DUCTION

03

5

Protocole complet d'un atelier Opticourses®

conception, à l'amélioration et à la concrétisation de ce programme. Le programme a bénéficié des soutiens financiers et/ou administratifs de l'Agence Régionale de Santé PACA (ARS-PACA), de l'Institut National du Cancer (INCa), de la Direction Régionale de la Santé (DRS), de l'Institut National de la Recherche Agronomique (INRA aujourd'hui INRAE), de Aix-Marseille-Université (AMU) et du Comité Régional d'Éducation à la Santé en PACA (CRES-PACA).

Ce document est mis à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons - Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International. Il a été adapté à partir d'un document déposé sous licence CC BY-NC-SA le 18 janvier 2021, et dont les auteurs sont Nicole DAKHONJ, Christophe DUPUIS et Hind GAÏCI. Les auteurs tiennent à remercier tous les partenaires, professionnels, habitants, chercheurs et étudiants qui ont aidé, entre 2010 et 2020, à la

### Notes

- 1 Perignon M, Dubois C, Gazan R, Maillot M, Muller L, Ruffieux R, Gaigi H, Darmon N. Co-construction and evaluation of a nutrition prevention programme aimed at improving the nutritional quality of food purchases among low-income households. *Current Developments in Nutrition*, 2017; 1 (10) e001107; doi.org/10.3945/cdn.117.001107.S  
Version en français : Dubois C, Gaigi H, Perignon M, Maillot M, Darmon N. Co-construction et évaluation d'un programme de promotion de la santé pour conjuguer nutrition et budget au quotidien : les ateliers Opticourses. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 2018, 53, 161-170. <https://hal.inrae.fr/hal-02790346/document>
- 2 Santé publique France. Programme Opticourses. **Registre des interventions probantes en nutrition.** <https://portaildocumentaire.santepubliquefrance.fr/exl-php/getprofilpublic/PR000000125>
- 3 Une fiche de suivi de l'objectif d'évolution (amélioration) des approvisionnements est proposée dans le cadre de l'Activité 1 (fiche S1), mais, dans ce protocole, aucun temps n'est prévu, à distance de l'atelier, pour la vérification de l'atteinte de cet objectif d'amélioration. Cette évaluation peut être faite soit à un autre moment par l'animateur-trice, soit par une personne externe (travailleur social, évaluateur externe...).

