

Opticourses[®]

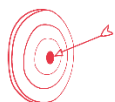
Un programme de promotion
de la santé ciblé sur
l'alimentation et le budget

ETUDE DE CAS



Sommaire

Descriptif du projet	2
Origine et contexte	2
Objectifs	2
Détails de l'action	3
Innovation/ aspect prometteur	3
Résultats observés	5
Dispositif d'évaluation mis en place	5
Effets observés.....	5
Limites.....	6
Conditions nécessaires à la transférabilité des ateliers	6
Perspectives de déploiement du projet	7
Perspectives en cours	7
Perspectives à moyen terme	7
Facteurs clés de succès pour le déploiement.....	7
Points de vigilance et freins potentiels au déploiement	7
Fiche projet synthétique	9
ANNEXE	11
Bibliographie	11
Déroulé des activités d'opticourses	11



DESSCRIPTIF DU PROJET

ORIGINE ET CONTEXTE

Opticourses® est né à la suite d'une demande d'un acteur institutionnel, le Dr G Coruble, médecin de santé publique chargé de la prévention-nutrition au sein de l'ARS-PACA à un acteur du monde de la recherche, Mme Nicole Darmon, chercheuse en nutrition et santé publique dont l'expertise porte spécifiquement sur les inégalités sociales en matière d'alimentation et le coût d'une alimentation équilibrée. Cette demande portait sur le développement d'une intervention pour améliorer l'équilibre nutritionnel de l'alimentation des personnes vivant dans les QPV à Marseille. Nicole Darmon a réuni une équipe projet, qui a fait la proposition de cibler l'intervention sur une activité pour laquelle tout le monde est compétent - faire ses courses-, en s'appuyant sur les achats réels et en particulier les tickets de caisse des foyers. Opticourses® est donc une intervention ciblée sur les approvisionnements alimentaires des foyers et non sur les consommations alimentaires des individus. Ce positionnement permet à Opticourses® de traiter d'équilibre alimentaire mais sans le dissocier de la question des budgets contraints et sans culpabiliser les individus (puisque c'est l'alimentation du foyer et pas de l'individu qui est considérée).

Les premiers ateliers Opticourses® ont eu lieu dans les quartiers Nord de Marseille, à l'Hôpital Nord, au sein du service du Professeur Anne Dutour (service endocrinologie, maladies métaboliques et diabète à l'hôpital Nord de Marseille) et dans deux centres sociaux des quartiers Nord de Marseille (centre social Kalliste et centre social Bourrelly). Partant de la thématique « budget et nutrition », et plus particulièrement de la question « comment manger équilibré avec un petit budget ? », l'équipe Opticourses® a pris le parti de travailler à partir des tickets de caisse des achats alimentaires des participants et de leur foyer en développant un outil de diagnostic personnalisé.

OBJECTIFS

- Permettre à des personnes qui font face à des contraintes financières d'améliorer leur équilibre alimentaire en favorisant l'achat d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix.
- Proposer des outils pédagogiques et ateliers pour faciliter la réalisation de courses alimentaires en s'appuyant sur les « trucs et astuces » des personnes pour faire leurs courses et les connaissances scientifiques sur les aliments ayant une bonne qualité nutritionnelle. Ces outils pédagogiques sont présentés par des animateurs formés en amont à leur utilisation et ont pour finalité d'être appropriés et réutilisés par les participants aux ateliers. Des fiches activités sont à destination des animateurs afin d'assurer le bon déroulement des séances.
- Renforcer la capacité d'agir des participants à travers l'acquisition de connaissances sur l'alimentation et ses liens avec la santé, ou encore l'appropriation de concepts tels que la qualité nutritionnelle des aliments en lien avec leur prix, leur permettant de développer de nouvelles stratégies d'achats.

DETAILS DE L'ACTION

- Un programme coconstruit entre habitants de quartiers « défavorisés », chercheurs et acteurs de terrains. La recherche interventionnelle menée sur les ateliers ayant eu lieu en année 1, de septembre 2012 à juin 2013 et en année 2, de septembre 2013 à juin 2014 brosse un portrait socio-démographique des participants aux ateliers.
Parmi les 189 personnes ayant participé à au moins un atelier durant les deux années :
 - 76% étaient des femmes
 - 43% disposaient d'une voiture
 - 14% décrivent leur situation financière comme « c'est trop juste », 38% estiment devoir « faire attention » et 30% « y arrive difficilement ».
- Des ateliers collectifs proposant en 5 séances de 2 heures des activités ludiques sur les pratiques d'achat, le goût et le prix des aliments (cf. Détails des activités en annexe).
- Deux volets de l'action :
 - Un volet « demande » axé sur le changement des comportements d'achat : ce volet constitue le programme de prévention actuel basé sur les ateliers animés par des professionnels spécifiquement formés à la démarche (diététiciens, travailleurs sociaux) ;
 - Un volet offre basé sur une action de marketing social visant à promouvoir les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix dans des magasins discount.

Chacun des deux volets a fait l'objet d'une recherche interventionnelle ayant mis en évidence un impact positif statistiquement significatif sur les achats, mais seul le volet « demande » a été poursuivi au-delà de l'étape de recherche interventionnelle.

ENVERGURE DU PROGRAMME ET DEPLOIEMENT

- En 2012, l'INRAE dépose une marque collective.
- Jusqu'en 2017, le projet se situe à l'échelle locale avec des premiers ateliers dans les quartiers Nord de Marseille (hôpital, centres sociaux).
- Depuis 2017, un déploiement régional en PACA : pendant 4 ans (avant COVID), l'ARS PACA a financé le CRES PACA pour l'organisation de sessions de formation sur le programme, accessibles gratuitement à tous les acteur.rice.s de terrain souhaitant organiser des ateliers Opticourses® en région PACA, et les CODES de PACA ont également reçu des financements pour organiser des ateliers Opticourses®.
- En cours : objectif de déploiement national.



INNOVATION / ASPECTS PROMETTEURS

- **Des allers-retours entre recherche et terrain** qui ont permis de co-construire avec les participant.e.s et professionnel.le.s des outils et activités pédagogiques fonctionnels et adaptés à la population cible (observations détaillées et recueil de suggestions d'améliorations). Les ateliers étaient destinés prioritairement à des personnes résidentes des 13ème, 14ème ou 15ème arrondissements et motivées à participer à des ateliers sur

l'alimentation et le budget et, pour la majorité d'entre elles, principal responsable des approvisionnements du foyer. Les lieux d'interventions ont été choisis en fonction de : leur situation (majoritairement dans les 13, 14 ou 15ème arrondissements), leur spécificité à recevoir du public en situation de difficultés financières, leur spécificité à recevoir du public potentiellement intéressé par la thématique alimentation et petit budget (Centre sociaux, structures d'accompagnement de public en difficulté, associations et lieux de soins).

- Une approche qui combine une **dynamique d'éducation populaire**, en phase avec les principes de promotion de la santé (non-jugement, respect des personnes, prise en compte de leur savoir-faire), **et une action visant à armer les personnes en situation de contrainte économique pour qu'elles puissent faire des achats plus équilibrés (et aussi plus durables) sans dépenser plus.**
- **Des activités ludiques et des échanges entre participant.e.s et entre participant.e.s et professionnel.le.s**, qui constituent un **levier** pour améliorer l'équilibre de leurs approvisionnements alimentaires sans dépenser plus. Des ateliers de sensibilisation **collectifs** qui permettent l'échange d'information et de savoirs-faire (sur les courses, la qualité nutritionnelle des aliments, l'équilibre alimentaire, le lien alimentation-santé...).
- En 2017, une étude multi-acteurs sur la transférabilité du programme Opticourses® a mis en évidence sa bonne capacité de transférabilité permise par la possibilité qu'il offre de réadapter l'outil en permanence, en fonction des retours de celles et ceux qui l'ont expérimenté. La **souplesse du dispositif** de formation, manifestée par les adaptations déjà introduites, assure aux contenus et aux outils une **transmission efficace.**
- Le développement **d'outils pédagogiques par co-construction entre recherche et terrain**, qui ont permis de disposer d'outils adaptés aux attentes de la population cible fondés sur des bases scientifiques solides :
 - Développement d'un outil permettant de faire toucher du doigt aux personnes participants aux ateliers la notion de qualité nutritionnelle des aliments, sur la base des principes du système SAIN,LIM, un système de profilage nutritionnel scientifiquement validé qui permet de juger du profil nutritionnel des aliments sur la base de leur richesse en nutriments protecteurs (SAIN) et de leur charge en nutriments dont il convient de limiter la consommation (LIM).
 - Développement et validation de la notion de « prix seuils » permettant d'élargir l'approche des aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix en développant un référentiel de prix pour plus d'une centaine d'aliments de bonne qualité nutritionnelle.
- **La création d'un outil de diagnostic personnalisé basé sur l'analyse nutri-économique des tickets de caisse** recueillis pendant un mois par chaque participant.e pour son foyer. Cet outil repose sur une méthode d'évaluation rapide de l'équilibre des approvisionnements alimentaires sur la base des parts budgétaires de différents groupes d'aliments co-construite entre recherche et terrain.



RESULTATS OBSERVES

DISPOSITIF D'ÉVALUATION MIS EN PLACE

- 2011-2012 : Etudes sur la faisabilité et la pertinence de mener des ateliers sur le budget et l'alimentation en partant des achats réels des personnes, financées par l'ARS PACA et menées par l'INRAE.
- 2012-2014 : Recherche interventionnelle de plus grande ampleur menée avec une équipe élargie (professionnel.le.s et des participant.e.s aux ateliers, étudiant.e.s) visant à évaluer l'impact du programme sur les pratiques d'achats des participant.e.s.
- 2013-2014 :
 - Evaluation quantitative du programme Opticourses® par l'économie expérimentale réalisée en collaboration avec le laboratoire d'Économie Appliquée de Grenoble (GAEL)
 - Evaluation qualitative menée par une évaluatrice externe un mois après l'évaluation quantitative.
- 2014-2016 : Etude de transférabilité (ARS PACA, CRES PACA)
- 2017 : Evaluation de transférabilité d'Opticourses® auprès du réseau VIF réalisée par le Crédoc. L'objectif à long terme étant de former les deux chefs de projet VIF afin qu'ils puissent eux-mêmes former des acteurs de terrain (travailleurs sociaux, etc...) aux ateliers.

EFFETS OBSERVES

Effets positifs

Les évaluations qualitatives et quantitatives ont permis de démontrer que la participation aux ateliers :

- permet un meilleur équilibre nutritionnel des achats à budget constant ;
- favorise l'empowerment des participants, avec des améliorations sur les stratégies d'achat, et les pratiques culinaires ;
- favorise une meilleure capacité à anticiper l'acte d'achat, et notamment l'évaluation des besoins, mise en évidence par des achats au contenu calorique plus cohérent avec les besoins physiologiques des membres du foyer ;
- améliore la connaissance sur la qualité nutritionnelle des aliments ;
- favorise la prise de conscience de la part du budget alloué à la viande et aux produits sucrés et gras ;
- favorise la diversification des lieux de courses.

Effets non prévus

- Compatibilité entre Opticourses® et l'alimentation durable : les choix alimentaires mis en exergue par le programme pour avoir une alimentation équilibrée avec un petit budget sont les mêmes que ceux permettant d'aller vers une alimentation plus durable.

LIMITES

- L'étude sur la transférabilité du programme Opticourses® (financé par l'ARS-PACA) menée dans l'ensemble de la région avec d'autres partenaires de terrains et d'autres publics cibles a démontré que le programme était pertinent dans de nombreux contextes et pour presque tous les publics, à l'exception des publics rencontrant des difficultés importantes avec l'écrit (groupes d'alphabétisation notamment) et des personnes présentant un handicap mental.
- Difficultés rencontrées (assiduité, cadre, contraintes de temps) pour assurer la réalisation du protocole complet de 5 séances.
- Difficulté de trouver des acteurs disponibles et dont la structure est en mesure de verser un salaire durant les trois journées d'absence et éventuellement de trouver et embaucher des remplaçants en cas de nécessité.

CONDITIONS NECESSAIRES A LA TRANSFERABILITE DES ATELIERS

Des sessions de formation sur le programme sont proposées pour permettre aux acteur.rices d'organiser les ateliers Opticourses®.

La mallette Opticourses® présente une fiche opérationnelle¹ présentant le contenu de chaque atelier et l'organisation et l'articulation des 5 séances. Suivre ce protocole doit permettre de garantir les effets du modèle.

Par ailleurs la mallette propose le retour d'expérience² d'une diététicienne qui insiste sur les points suivants :

- Organiser des réunions préparatoires entre professionnelles de la santé, structures partenaires afin de :
 - Transmettre la philosophie du programme, les objectifs, les outils et les adapter aux profils et besoins pressentis des publics ;
 - Rassurer, favoriser l'interconnaissance, créer un climat de confiance propice aux échanges.
- Travailler le sourcing et l'assiduité des participants :
 - Veiller à faire une communication qui pourrait donner envie au public d'y participer, employer les « bons mots », éviter d'inquiéter avec des termes trop normatifs ;

¹ Introduction 03. Protocole complet d'un atelier Opticourses®
https://www.chaireunesco-adm.com/IMG/pdf/00_introduction_fiche03.pdf

²Introduction 05. Mettre en œuvre le programme Opticourses® : le témoignage d'une professionnelle (par Sandra Bonnet)
https://www.chaireunesco-adm.com/IMG/pdf/00_introduction_fiche05.pdf

- Adapter les modalités d'intervention, de déroulement au public et aux besoins ;
- Intégrer les participant.e.s à la construction et au déroulement (éviter les ateliers trop descendants).
- Organiser une réunion bilan avec la structure accueillante après chaque atelier : identifier les leviers et enrichir les pratiques grâce aux échanges avec les partenaires.



PERSPECTIVES DE DEPLOIEMENT DU PROJET

PERSPECTIVES EN COURS

- Une mallette pédagogique en ligne, accessible gratuitement. La formation est accessible sur demande de devis.
- Élargissement à la thématique de l'alimentation durable avec l'intégration d'une activité de type photo-expression sur l'alimentation durable.

PERSPECTIVES A MOYEN TERME

- Élargissement à public plus large grâce au développement **d'une application** proposant une auto-évaluation de la qualité nutritionnelle et environnementale des approvisionnements alimentaires et des leviers pour aller vers des paniers plus durables.
- Développement de **la marque collective Opticourses®** afin de :
 - Faciliter et encadrer une diffusion large et transparente ;
 - Garantir une qualité et une transparence autour du programme ;
 - Constituer et animer des communautés de pratiques ;
 - Mettre en place une gouvernance avec les acteurs du terrain ;
 - Associer un modèle économique à la marque.

FACTEURS CLES DE SUCCES POUR LE DEPLOIEMENT

- Créer et pérenniser une structure porteuse (statut juridique et financement).
- Un projet ayant fait l'objet d'évaluations scientifiques et qualifié de probant par Santé Publique France.

POINTS DE VIGILANCE ET FREINS POTENTIELS AU DEPLOIEMENT

Pour pérenniser le modèle :

- Un modèle économique à construire pour assurer la pérennité d'Opticourses® et son accessibilité à tous (recherche de financements pour développer les formations, déployer l'application, création d'une structure nouvelle ou partenariat avec une structure existante...).
- Marque collective : s'assurer de la fidélité au modèle.

Pour les ateliers :

- Difficulté à diffuser l'ensemble des ateliers du programme dans l'activité des structures et des professionnels formés (freins financiers et contrainte de temps)

Pour le développement de l'application :

- Trouver le modèle de financement de l'application permettant son accessibilité au plus grand nombre.
- Faciliter la saisie des tickets de caisse sur l'application numérique.

FICHE PROJET SYNTHETIQUE

<p>Organisme</p> <ul style="list-style-type: none"> - Structure porteuse - Composition équipe projet - Statut juridique (association, laboratoire de recherche etc.) 	<p>UMR Moisa, Montpellier. INRAE, Institut National de Recherche pour l'Agriculture l'Alimentation et l'Environnement</p> <p>Contacts :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ N.Darmon, Responsable scientifique du programme Opticourses® , directrice de recherche à l'INRAE ▪ A.Fuchs Responsable de projet , ingénieure de recherche à l'INRAE
<p>Description de l'action</p>	<p>Le programme Opticourse® est un programme de promotion de la santé au travers d'ateliers collectifs visant à améliorer les capacités d'arbitrage en situation d'achat alimentaire de personnes déclarant devoir faire face à des difficultés financières, en tenant compte de la qualité nutritionnelle et du prix des aliments.</p>
<p>Localisation</p>	<p>Des ateliers Opticourses® sont proposés par les Comités Départementaux d'Éducation à la Santé dans de nombreuses structures sociales (centres sociaux, épiceries sociales...) sur l'ensemble de la région PACA.</p> <p>De plus en plus d'ateliers sont dispensés dans d'autres régions, le programme étant en cours d'essaimage.</p>
<p>Envergure du programme et déploiement</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dépôt d'une marque collective en 2012 par INRAE. - Jusqu'en 2017, le projet se situe à l'échelle locale avec des premiers ateliers dans les quartiers Nords de Marseille (hôpital centres sociaux). - Depuis 2017, déploiement régional, suite à une étude de transférabilité de l'ARS PACA, et un pilotage du Comité Régional d'Éducation pour la Santé (CRES). - En cours : objectif de déploiement national.
<p>Début du projet</p> <p>Fin du projet</p>	

<p>Financements</p>	<p>Agence Régionale de Santé (ARS) PACA et Institut National du Cancer (INCa), FFAS, Fondation Agropolis</p> <p>Également des financements ponctuels pour l'organisation de formation d'animateurs à la demande de différents types de structures/institutions un peu partout en France.</p>
<p>Cout de mise en œuvre</p>	<p>Coût en personnel : animation d'un minimum de 4 séances de 2h à destination des participants, à la suite d'une formation de 3 jours des animateurs</p> <p>La formation est gratuite pour les animateurs (souvent financé dans le programme du droit à la formation de la structure)</p> <p>Coût en matériel : 8€/participant pour les outils et 25€ en plus pour l'ensemble du groupe (séance dégustation)</p>
<p>Public-cible</p>	<p>Toute personne intéressée par la thématique alimentation et budget.</p> <p>En octobre 2020, 200 professionnels étaient formés à l'animation des ateliers.</p>

ANNEXE

BIBLIOGRAPHIE

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

Recherche interventionnelle : 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/hal02790346/document>

Tharrey M, Dubois C, Maillot M, Vieux F, Mejean C, Perignon M, Darmon N. Development of the Healthy Purchase Index (HPI): a scoring system to assess the nutritional quality of the household food purchases. Pub Health Nutr, 2019, 22 (5), 765-775. <https://doi.org/10.1017/S1368980018003154>

Evaluer la transférabilité des formations Opticourses au sein des villes VIF, CREDOC – Pôle Consommation et entreprises, 2017

Darmon N., Gaigi H., Dubois C., OPTICOURSES "Mettre en place et évaluer une démarche interventionnelle participative visant à influencer favorablement les approvisionnements alimentaires de personnes vivant dans des quartiers défavorisés au Nord de Marseille". Rapport final de la recherche interventionnelle. [Rapport de recherche] Etude commanditée par INCa (Institut National du Cancer). 2015, 177 p. [ffhal-02964147f](https://hal.inrae.fr/hal-02964147f)

DEROULE DES ACTIVITES D'OPTICOURSES

Pour chaque activité 1, l'animateur.trice dispose de fiches et d'outils pédagogiques, portant le numéro de l'activité correspondante, comme ceci :

- Fiche Activité (A1, A2, A3,...) : présentation générale de l'activité
- Fiche Argumentaire (Ar1, Ar2, Ar3,...) : complément d'information nécessaire à la réalisation de l'activité
- Outil (O1, O2, O3,...) : outil pédagogique utilisé dans l'activité
- Fiche Synthèse (S1, S2, S3,...) : support pour la synthèse réalisée à la fin de l'activité

Le programme est constitué de 7 activités

N°	Nom	Objectif pédagogique
Activité 1	Récolte et analyse des approvisionnements alimentaires	À la fin de l'activité, les participant-e-s seront capables de : - mettre en question leurs approvisionnements alimentaires, - modifier leurs approvisionnements afin de les améliorer.
Activité 2	Catégorisation des aliments	À la fin de l'activité, les participant-e-s seront capables de : - 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 (notamment dans les activités 1 et 4).
Activité 3	SAIN,LIM	À la fin de l'activité, les participant-e-s auront : - compris qu'il y a des nutriments favorables à la santé et d'autres dont il faut limiter les apports, - appréhendé la notion de « profil nutritionnel » des aliments, - compris 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	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.
Activité 5	Prix seuils	À la fin de la séance, les participant-e-s sauront utiliser le livret « Prix seuils » pour vérifier quand il-elle-s font leurs courses : - si les aliments qu'il-elle-s s'approprient à acheter ont une bonne qualité nutritionnelle, - si les aliments de bonne qualité nutritionnelle qu'il-elle-s s'approprient à acheter ont aussi un bon prix.
Activité 6	Dégustation à l'aveugle	À l'issue de l'activité, les participant-e-s auront : - reçu une information sur la formation du prix des produits alimentaires, - mis en question leurs représentations sur les aliments de marque et les produits d'entrée de gamme (image, qualité nutritionnelle, prix et goût).
Activité 7	Paires d'aliments	À l'issue de l'activité, les participant-e-s auront été sensibilisées à la notion d'aliment de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix à l'aide d'exemples concrets.