Inégalités face à l'alimentation : impacts et stratégies d'évitement

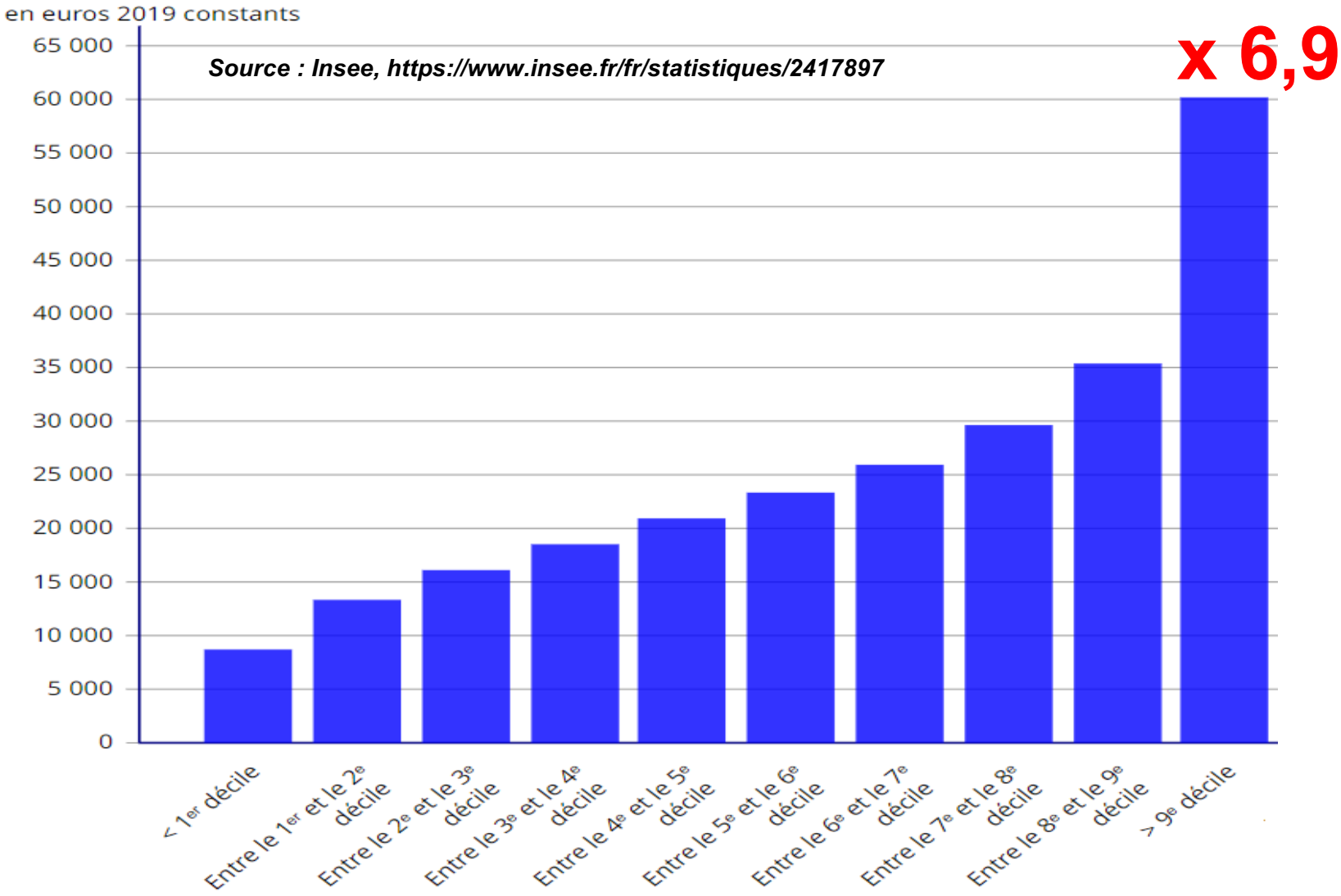
Nicole Darmon
UMR MOISA, Montpellier

INRAE
la science pour la vie, l'humain, la terre

MOISA
MONTPELLIER INTERDISCIPLINARY CENTER ON SUSTAINABLE AGRI-FOOD SYSTEMS
SOCIAL AND NUTRITIONAL SCIENCES

Distribution des niveaux de vie en 2019

en France métropolitaine

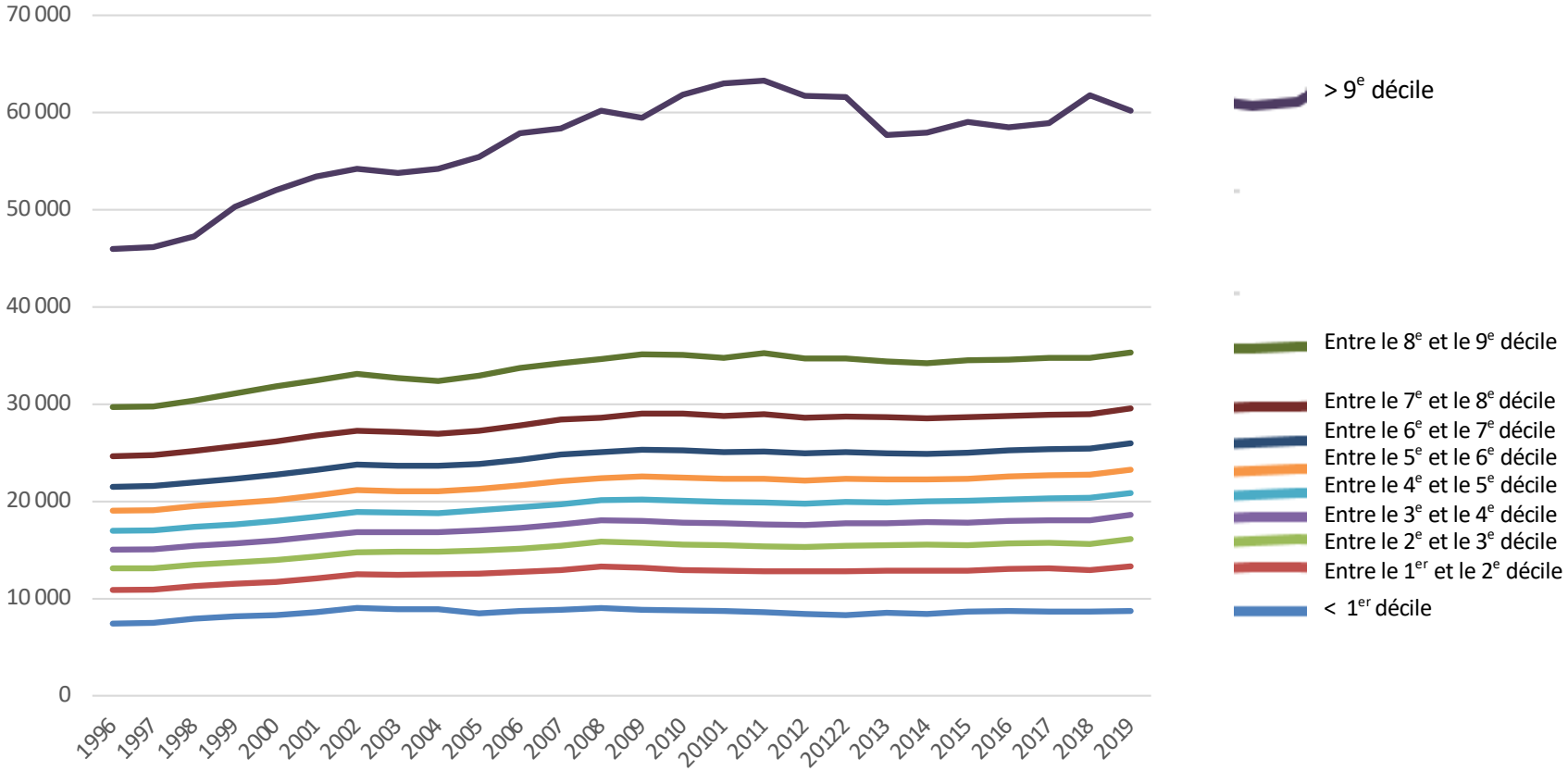


Niveau de vie moyen des 10% les plus pauvres = 8 710 €/an

Niveau de vie moyen des 10% les plus riches = 60 170 €/an

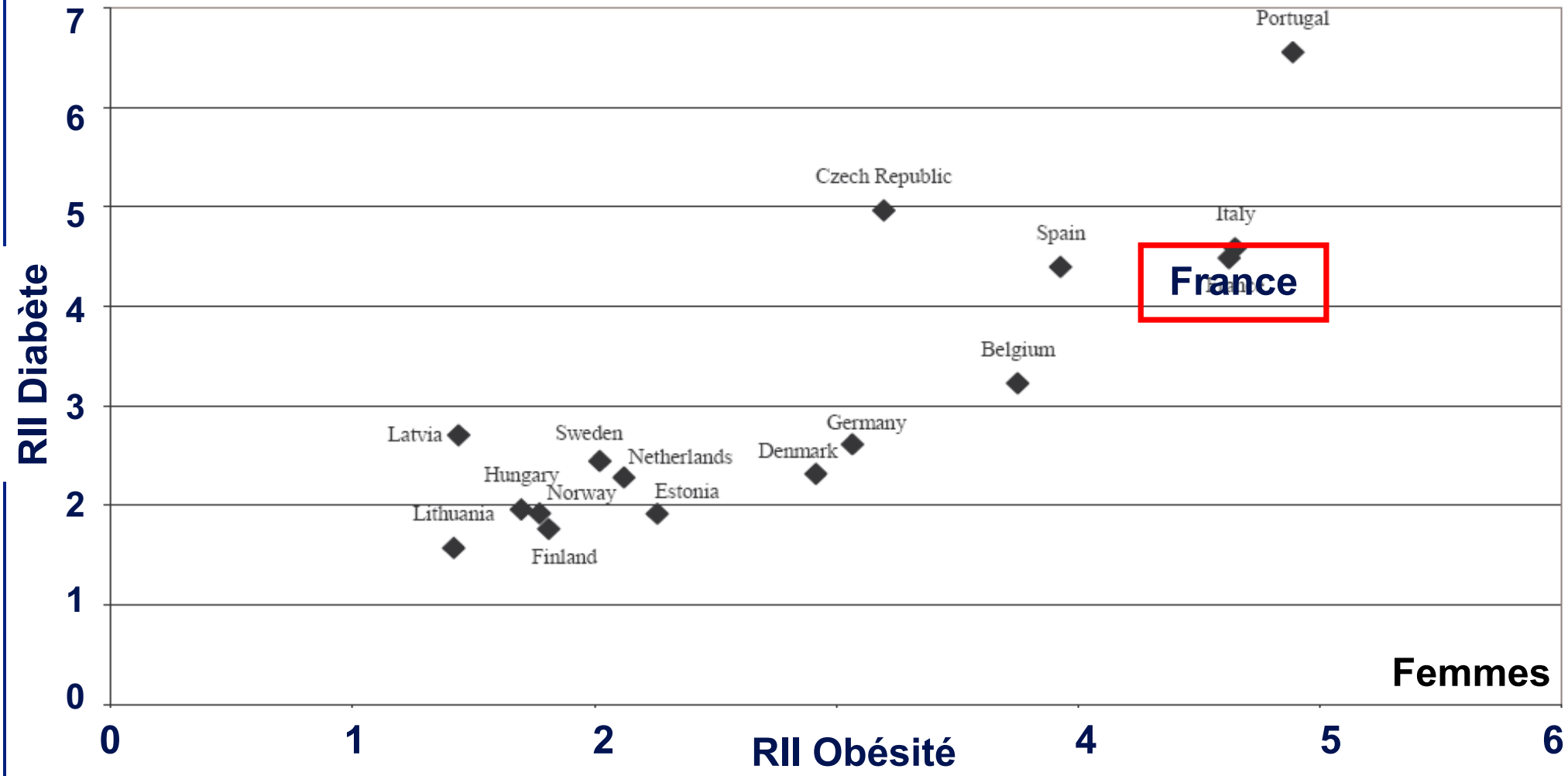
Evolution des inégalités de niveaux de vie

depuis 1996 en France métropolitaine



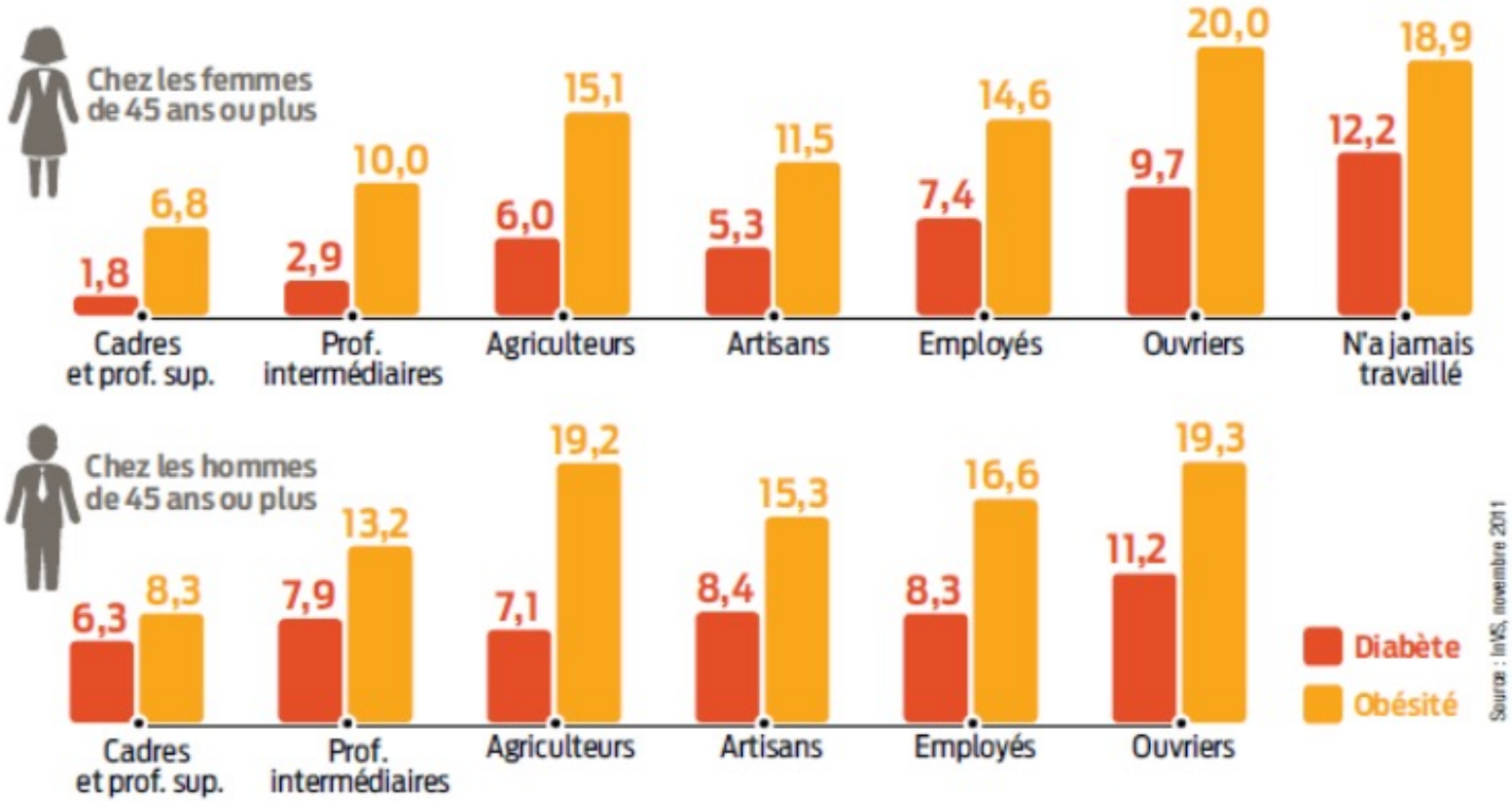
Inégalités d'obésité et de diabète en Europe et en France

Roskam & Kunst, Eurothine report. 2007



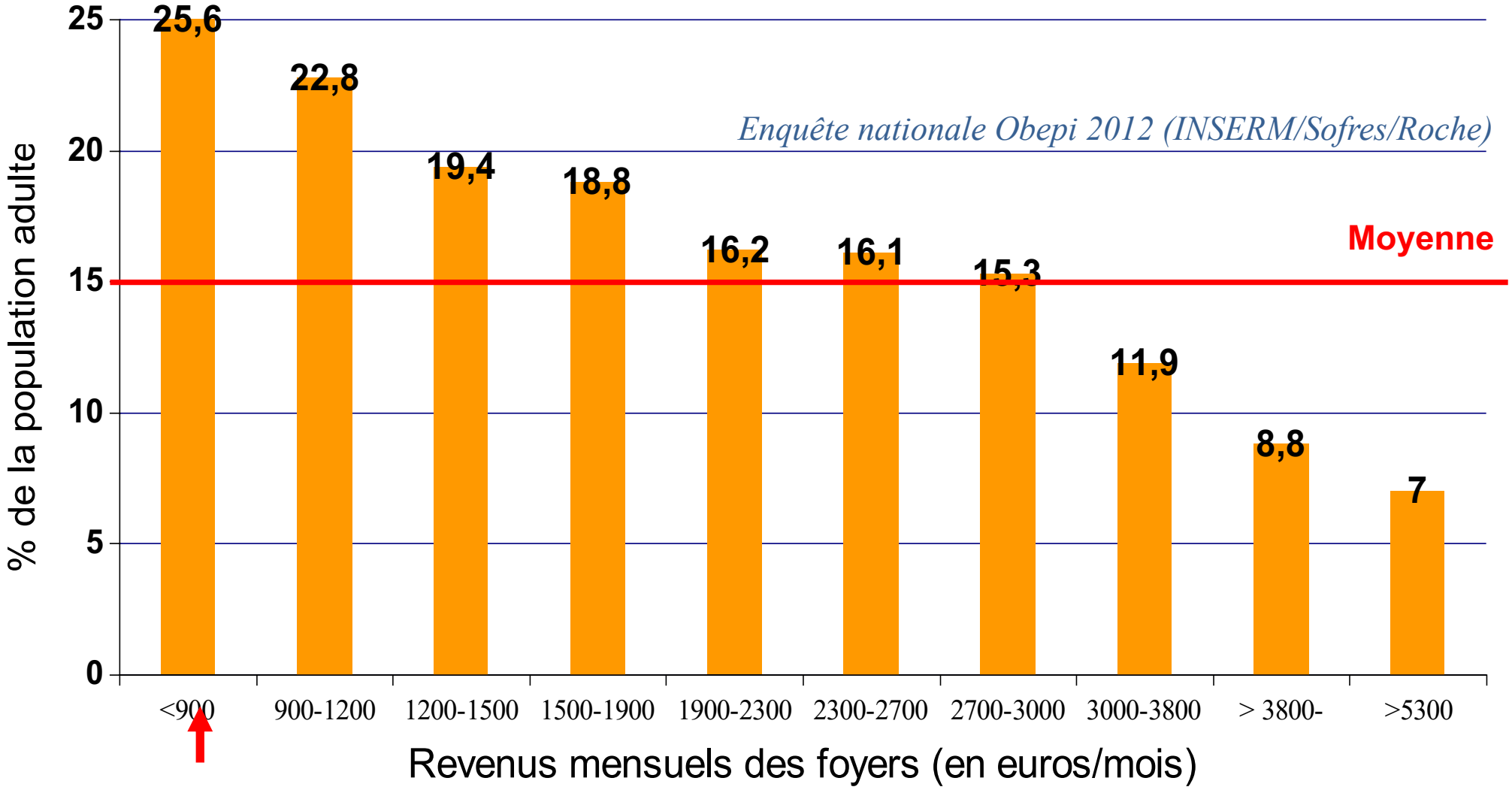
⇒ **Les pays avec de fortes inégalités d'obésité présentent aussi de fortes inégalités pour toutes les pathologies associées à l'obésité (ici diabète)**

Prévalence du diabète et de l'obésité en fonction de la catégorie socioprofessionnelle en France métropolitaine en 2011, en %



https://www.alternatives-economiques.fr/prevalence-diabete-de-lobesite-fonction-de-categorie-socioprofessionnelle-france-metropolitaine-2011-0105201448681.html

Obésité & statut socioéconomique (SSE) en France

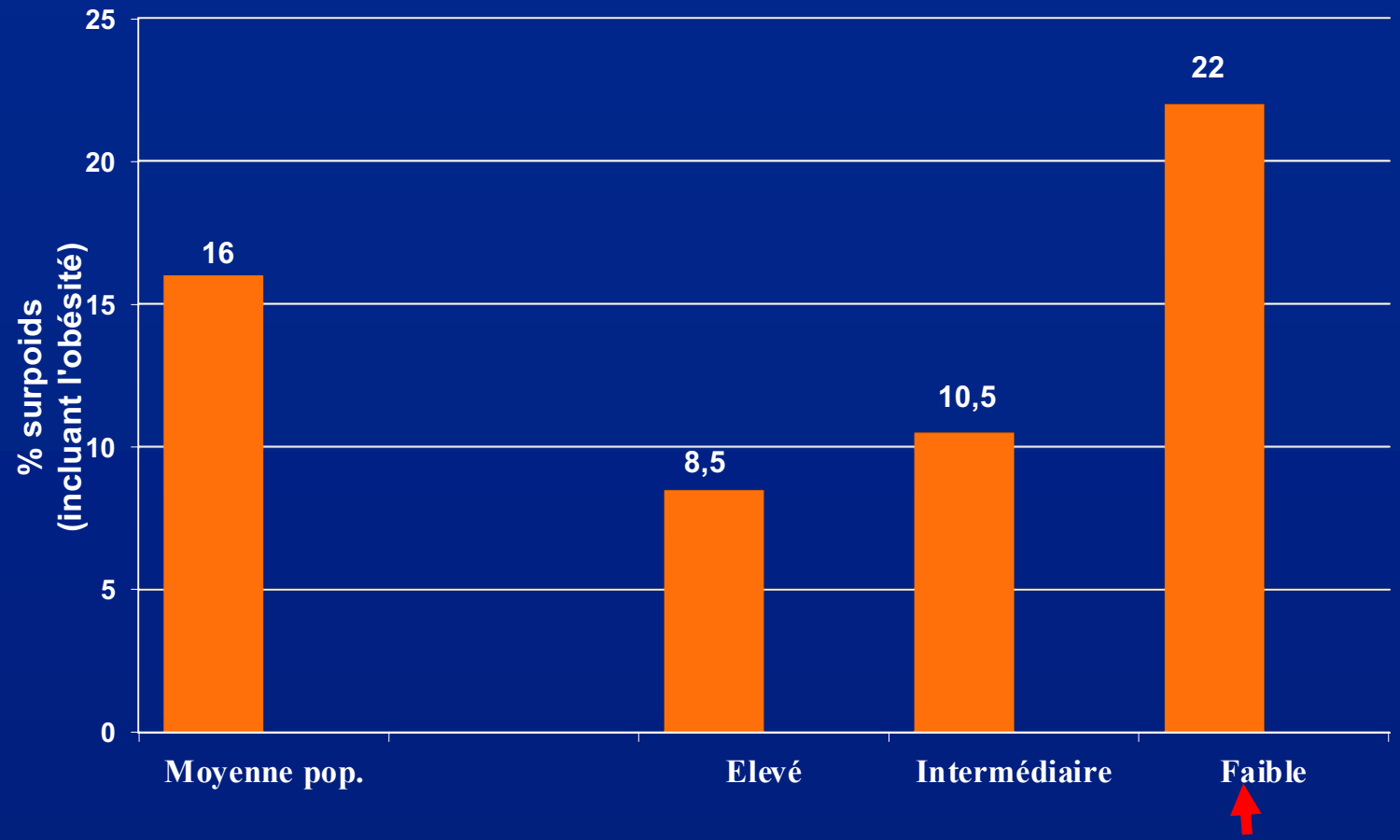


➔ **Gradient social de l'obésité chez l'adulte**

Surpoids chez les enfants (3-14 ans), selon le statut socio-économique des parents

Etude INCA2, 2006
Lioret, Obesity, 2009

NB : INCA3 : prévalences stables dans cette tranche d'âge



⇒ **Les enfants de foyers de faible SSE sont plus souvent en surpoids**

⇒ **Relation causale entre faible statut socio-économique et surpoids ?**

A chaque étape de la vie,

la nutrition et l'alimentation

contribuent aux inégalités de santé

=> PRENONS l'EXEMPLE DE l'OBESITE

Facteurs de risque d'obésité

Période Pré-périnatale :

- Obésité des parents
- Exposition au tabac in utero (facteur de risque indépendant d'un petit poids de naissance)
- Petit poids de naissance (surtout si rattrapage pdt deux premières années)
- Pas d'allaitement (faible association)
- Introduction précoce de lait de vache (surtout si écrémé ou demi écrémé=> fort ratio Protéines /Lipide

Enfance, adolescence, âge adulte :

- Portions trop grandes
- Activité physique insuffisante
- Regarder la télévision/ Manger devant la télévision
- Pas assez de fruits et de légumes / Trop de boissons sucrées
- Forte densité énergétique/ faible densité nutritionnelle

- **Gradient social de chaque facteur de risque**
- **Accumulation des facteurs de risque tout au long de la vie**

Gradient social de santé => accumulation de facteurs de risque tout au long de la vie

➔ *La prévention doit intervenir :*

- *à chaque étape de la vie,*
- *sur un maximum de facteurs différents*

La nutrition joue un rôle majeur dans les inégalités sociales de santé

Prévention primaire des maladies chroniques

Faible statut socio-économique

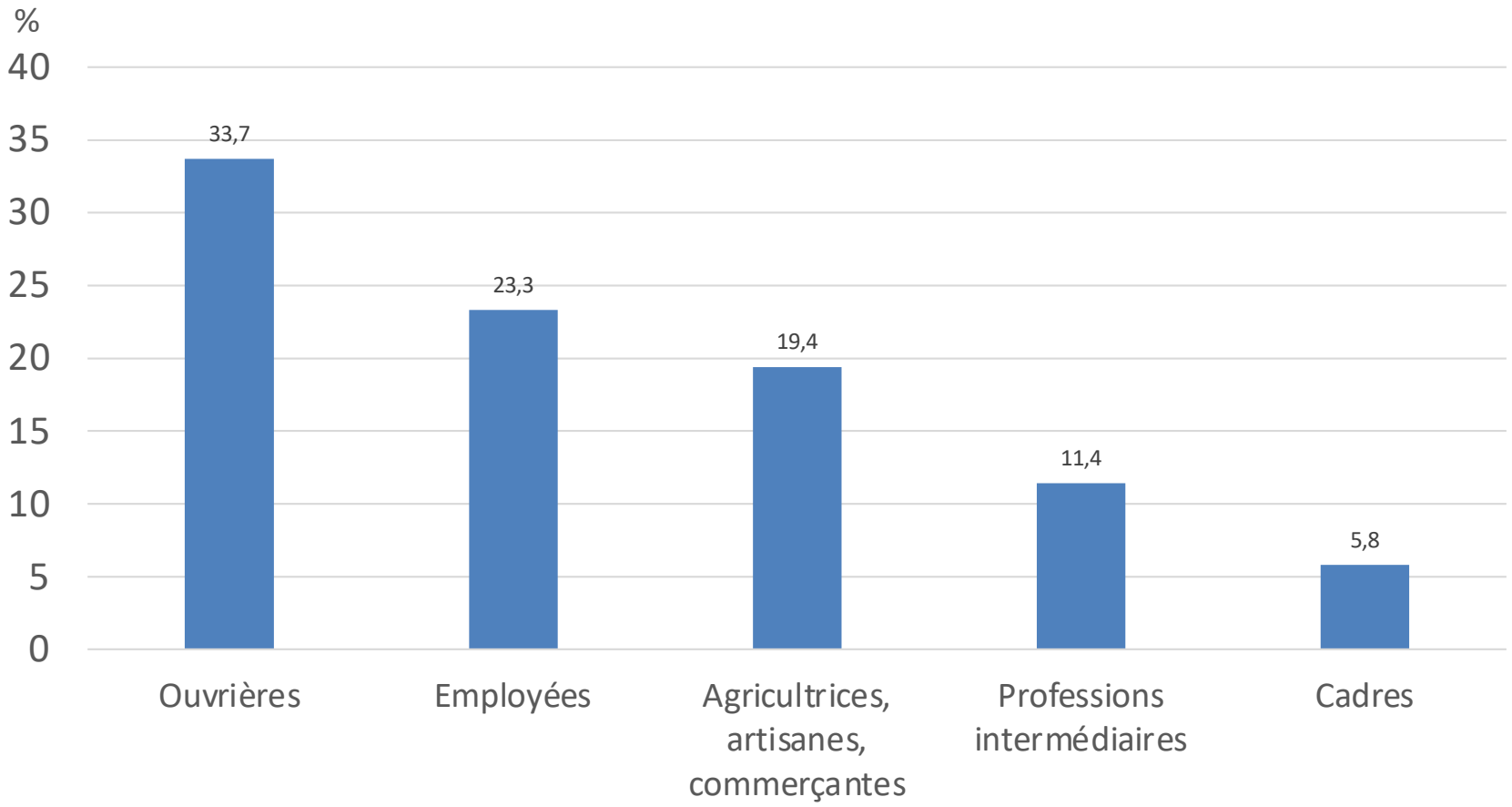
Diversité alimentaire ⇅

Densité nutritionnelle ⇅

Contrôle du poids corporel ⇅

➔ **Il faut réduire l'écart entre alimentation observée et recommandée, en ciblant les populations de faible statut socio-économique**

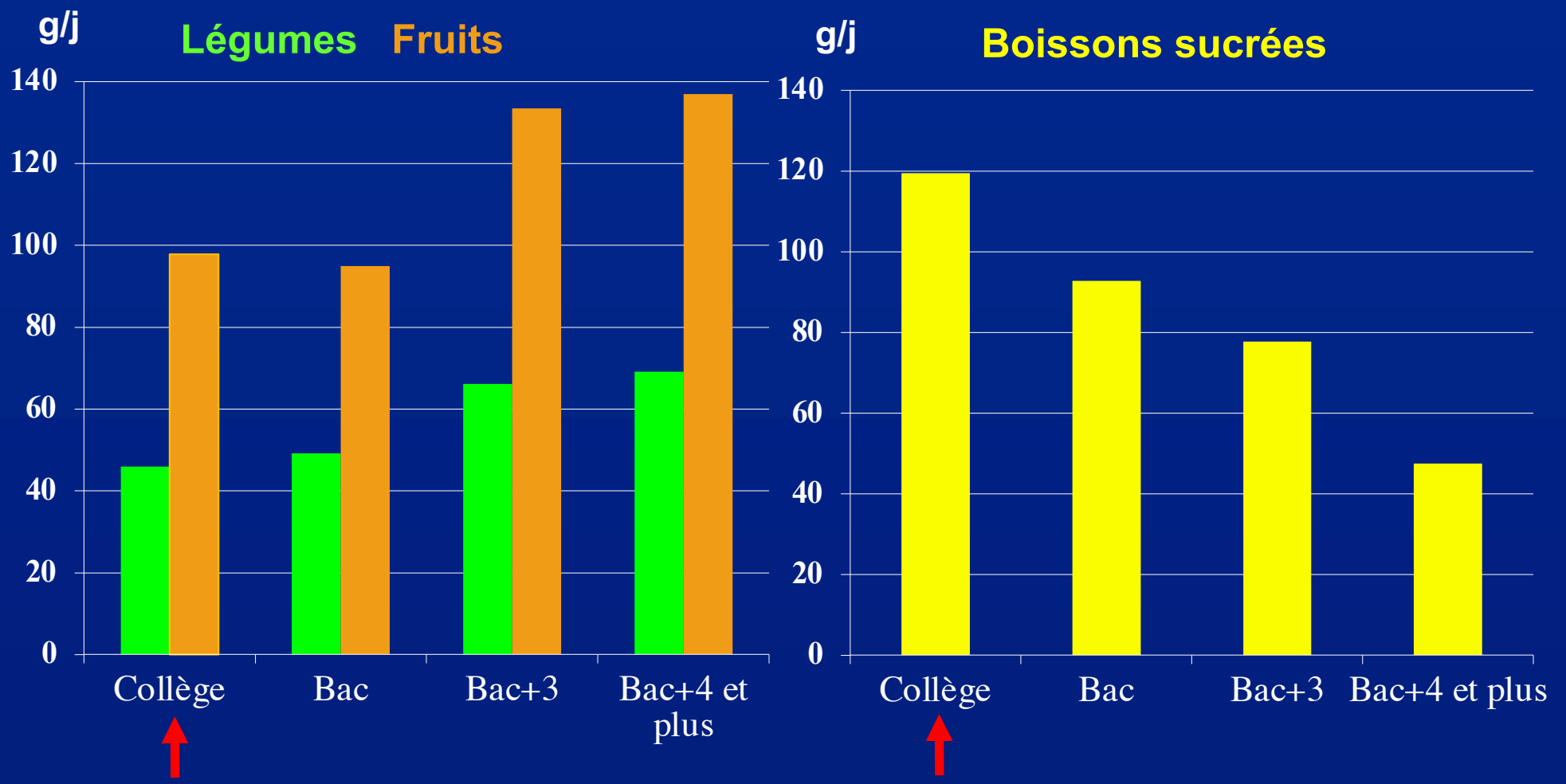
Part des femmes consommant du tabac au 3e trimestre de grossesse, selon la CSP, en 2016



Graphique réalisé par ND à partir de
https://www.insee.fr/fr/statistiques/4797660?sommaire=4928952

Consommations alimentaires des enfants (0-10 ans), selon le niveau d'éducation des parents

INCA3, 2017



⇒ La consommation de fruits et légumes augmente avec le niveau d'éducation

⇒ La consommation de boissons sucrées diminue avec le niveau d'éducation

Un contexte qui n'incite pas à la prévention :

Mal-logement (exigu, sur-peuplé, sous-équipé…)

Problèmes de transport (personnel, en commun)

Isolement et manque de capital social

Dépression, incapacités et autres problèmes de santé

Manque d'estime de soi et de confiance en soi (=> explique le faible taux d'allaitement)

Impossibilité de se projeter dans l'avenir car urgences quotidiennes

ENVIRONNEMENT OBÉSOGÈNE :

Manque d'espaces verts attractifs

Accès difficile à une alimentation de qualité (déserts alimentaires)

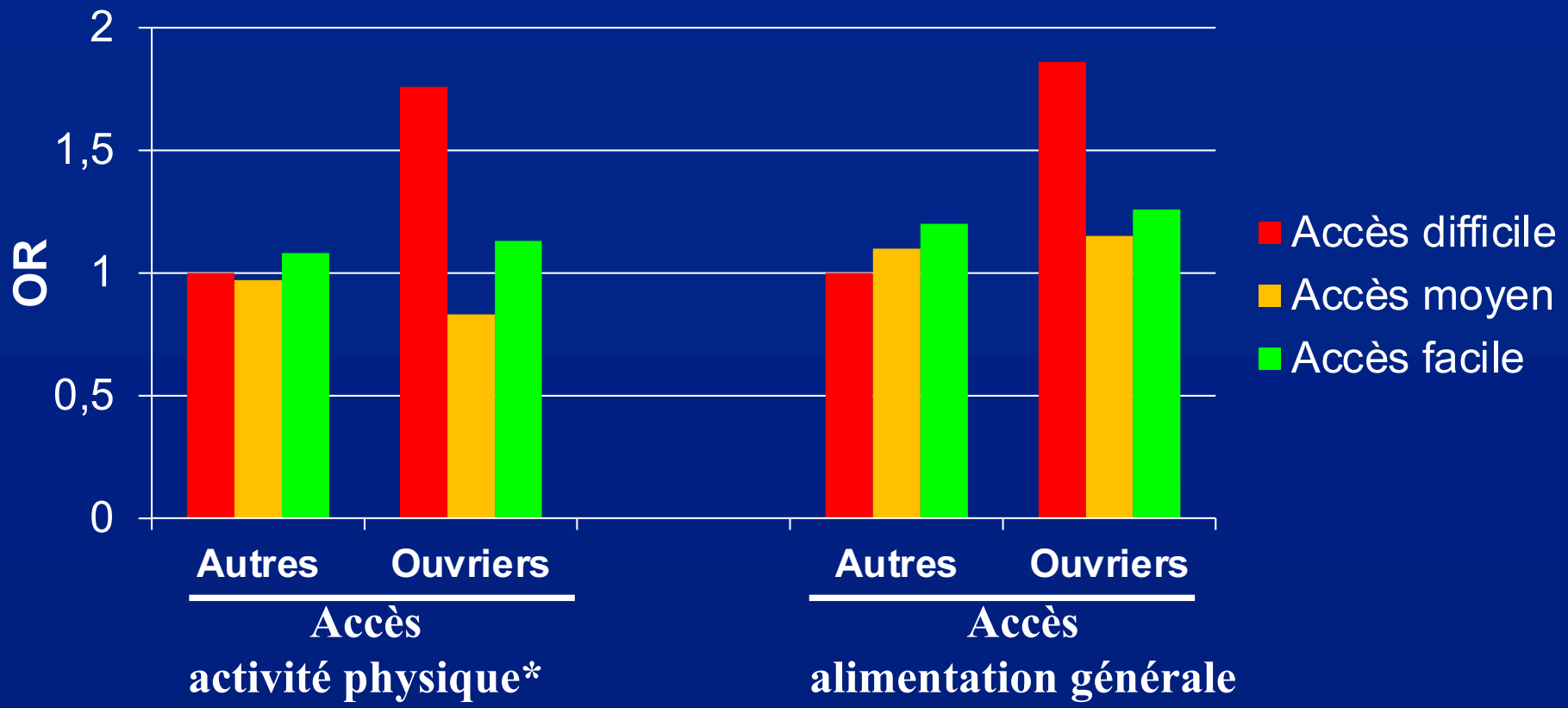
MANQUE D'ARGENT :

➔ alimentation monotone, dense en énergie, pauvre en nutriments

Inégalités spatiales, SSE et surpoids dans l'enfance

Risque d'être en surpoids à 12 ans selon :
- accessibilité géographique à l'activité physique* et à l'alimentation
- statut socioprofessionnel des parents **(n= 3327, Bas-Rhin, France)**

Casey, … Simon, Int J Obes 2012



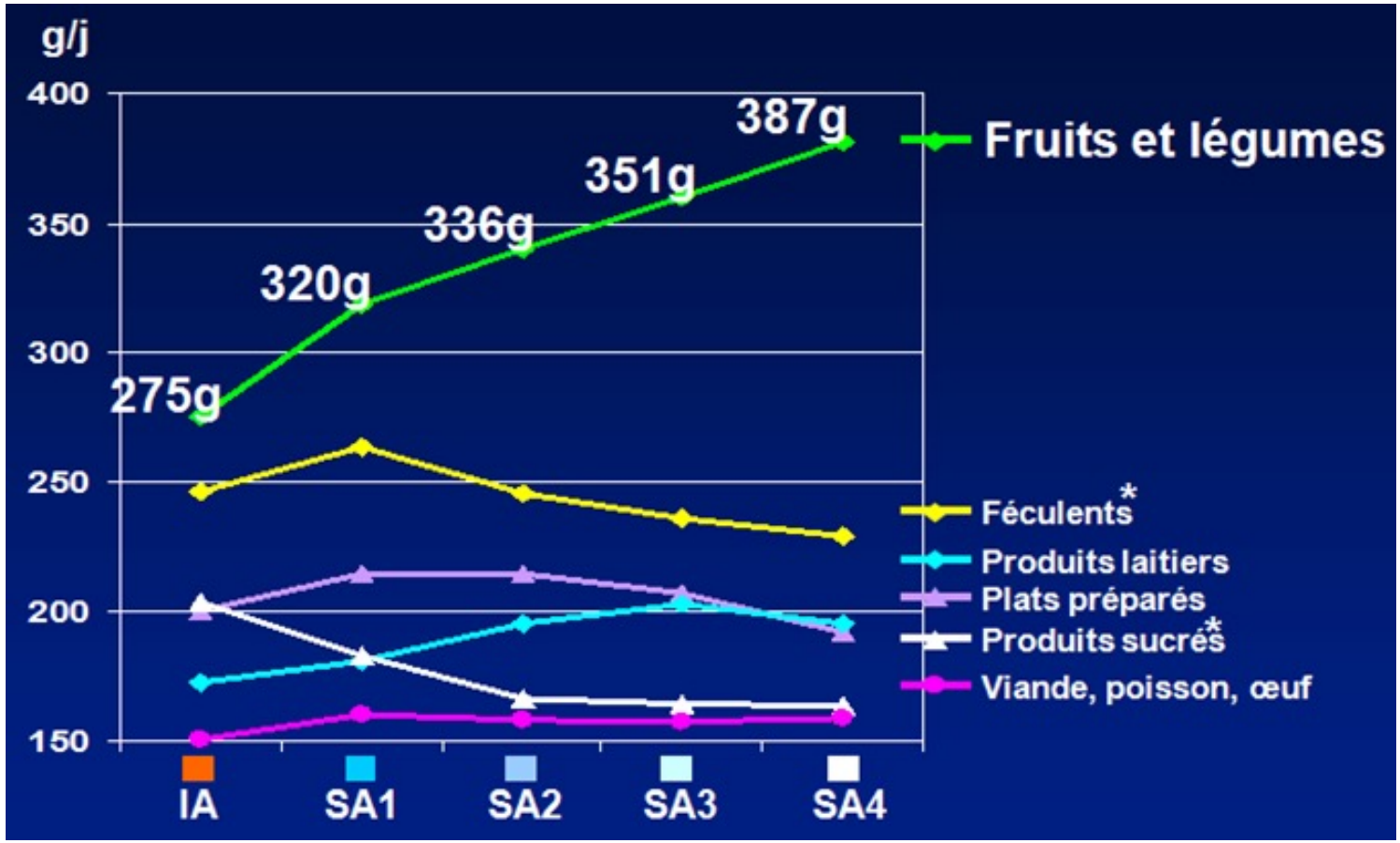
* *Présence dans la ville ou dans une ville proche d'équipements sportifs publiques et d'espaces naturels*

Ajustments: gender, age, county, urbanization, tax income, educational level of the place of residence

⇒ **Plus fort risque d'être en surpoids quand l'accessibilité est faible, mais chez les enfants d'ouvriers seulement**

Insécurité alimentaire, revenu et consommations alimentaires des adultes en France

Bocquier et al, Publ Health Nutr, 2015



IA : personnes en situation d'insécurité alimentaire

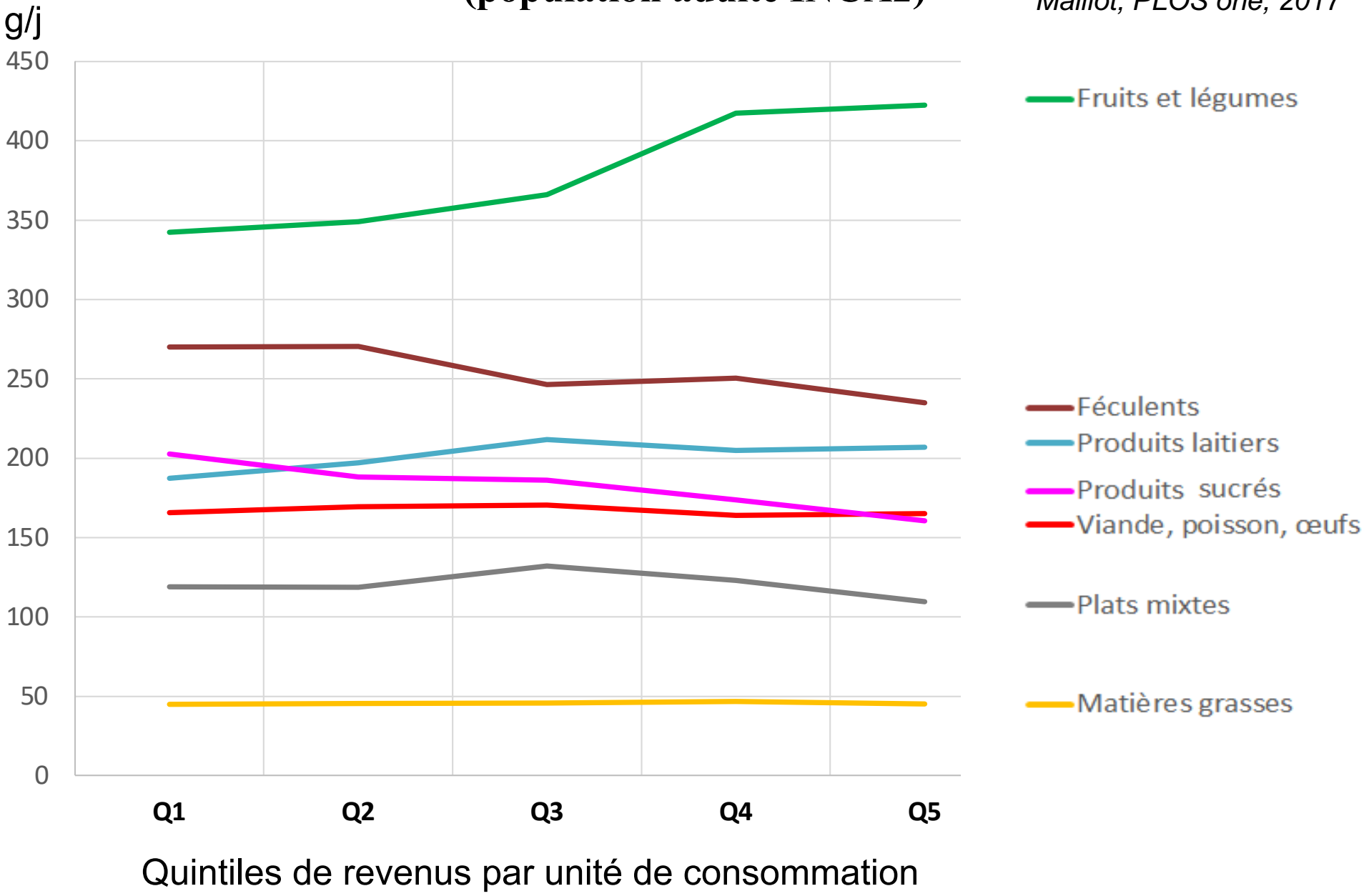
SA1 à SA4 : personnes en situation de sécurité alimentaire, par quartile de revenus

- ➔ 12% d'adultes en situation d'insécurité alimentaire en France
- ➔ Moins de fruits et légumes, et moins de poisson
- ➔ Plus de féculents raffinés et de produits sucrés

Consommations alimentaires selon le revenu en France

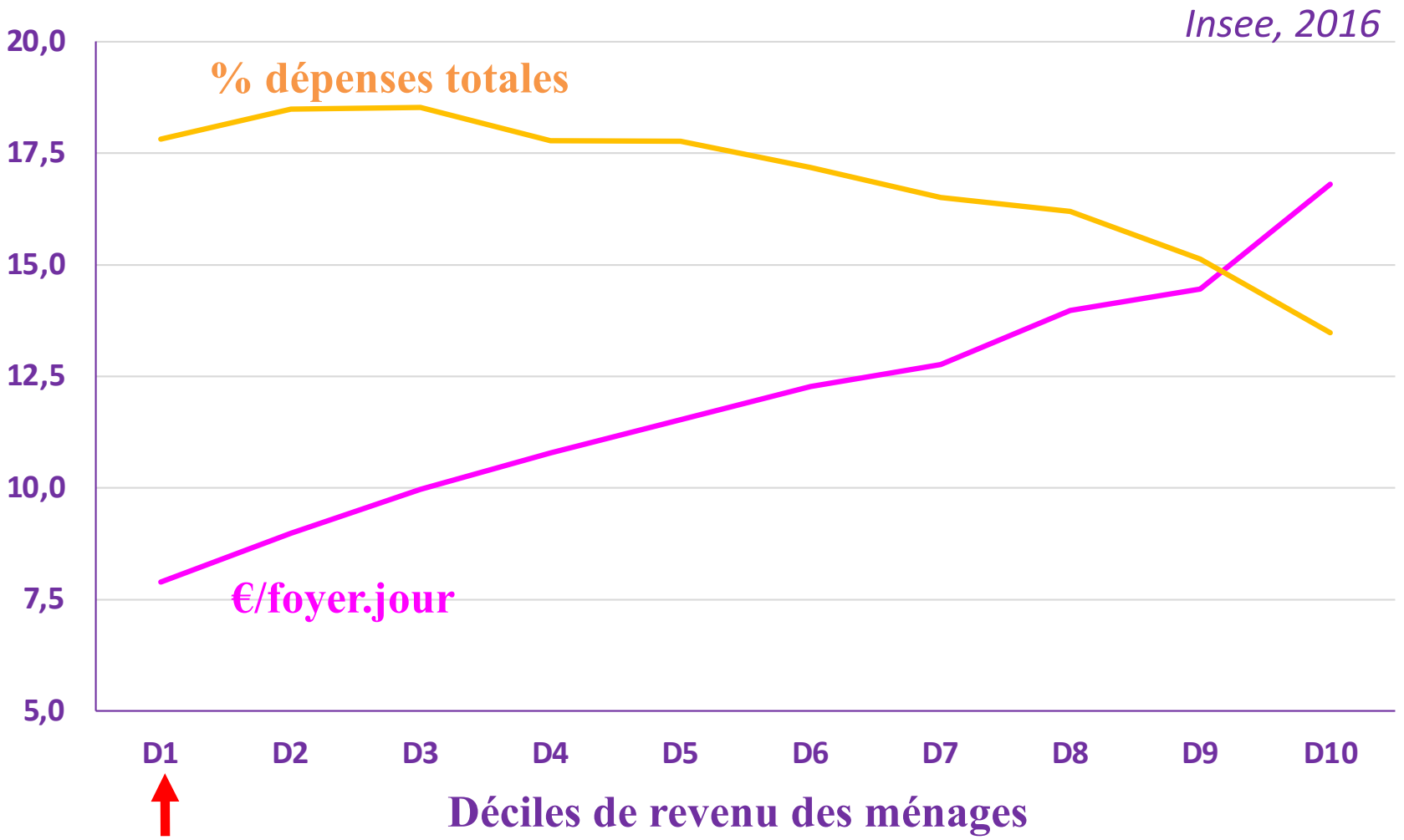
(population adulte INCA2)

Maillot, PLOS one, 2017



Quel rôle des facteurs économiques ?

Dépenses alimentaires et revenus des foyers



Les dépenses alimentaires des plus pauvres sont faibles en valeur absolue mais pèsent lourd dans leur budget

Faible consommation de fruits & légumes chez les plus pauvres : Pourquoi ?

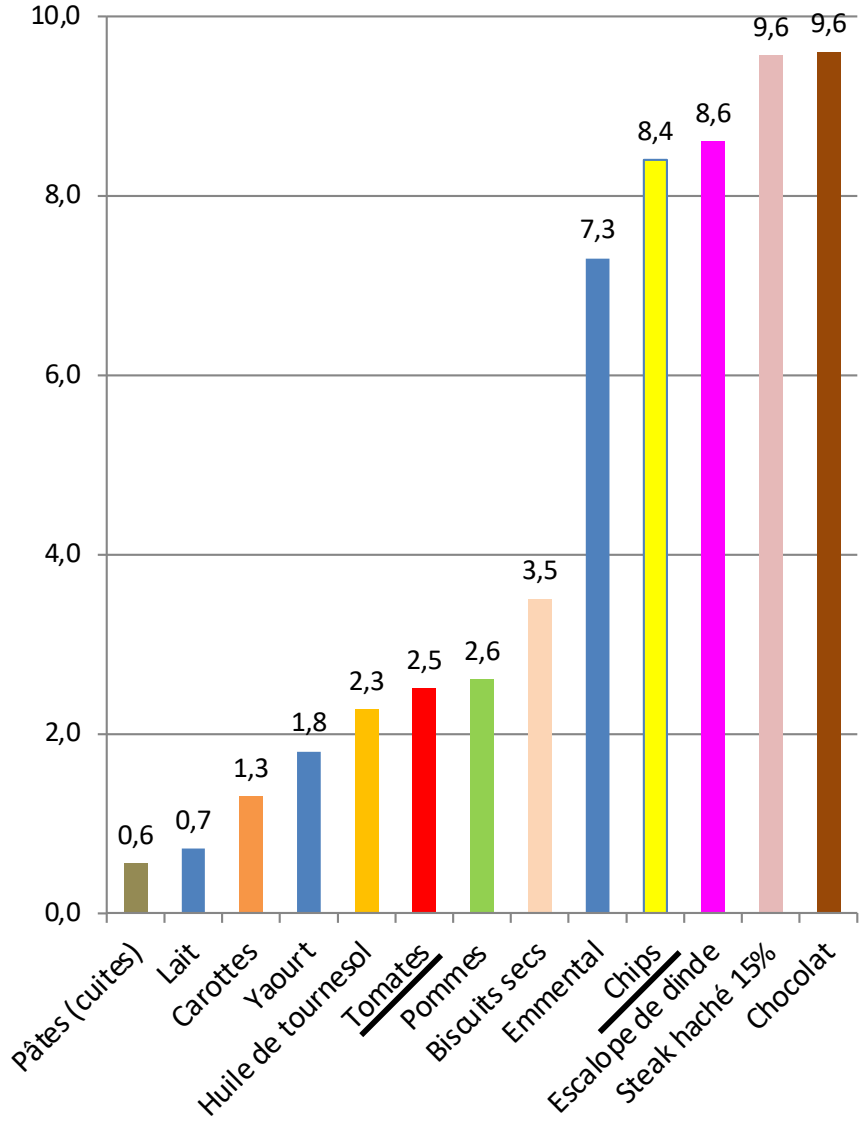
(Darmon & Drewnowski, Nutr Rev, 2015)

- ➔ Périssabilité (risque de gaspillage)
- ➔ Qualité inconstante (risque de gaspillage)
- ➔ Moindre praticité (vs produits transformés)
- ➔ Problèmes d'accessibilité physique
- ➔ Freins psychosociaux et cognitifs (méconnaissance et/ou mauvaise image des produits, perte des savoirs culinaires, stress, acculturation, isolement, manque d'estime de soi...)

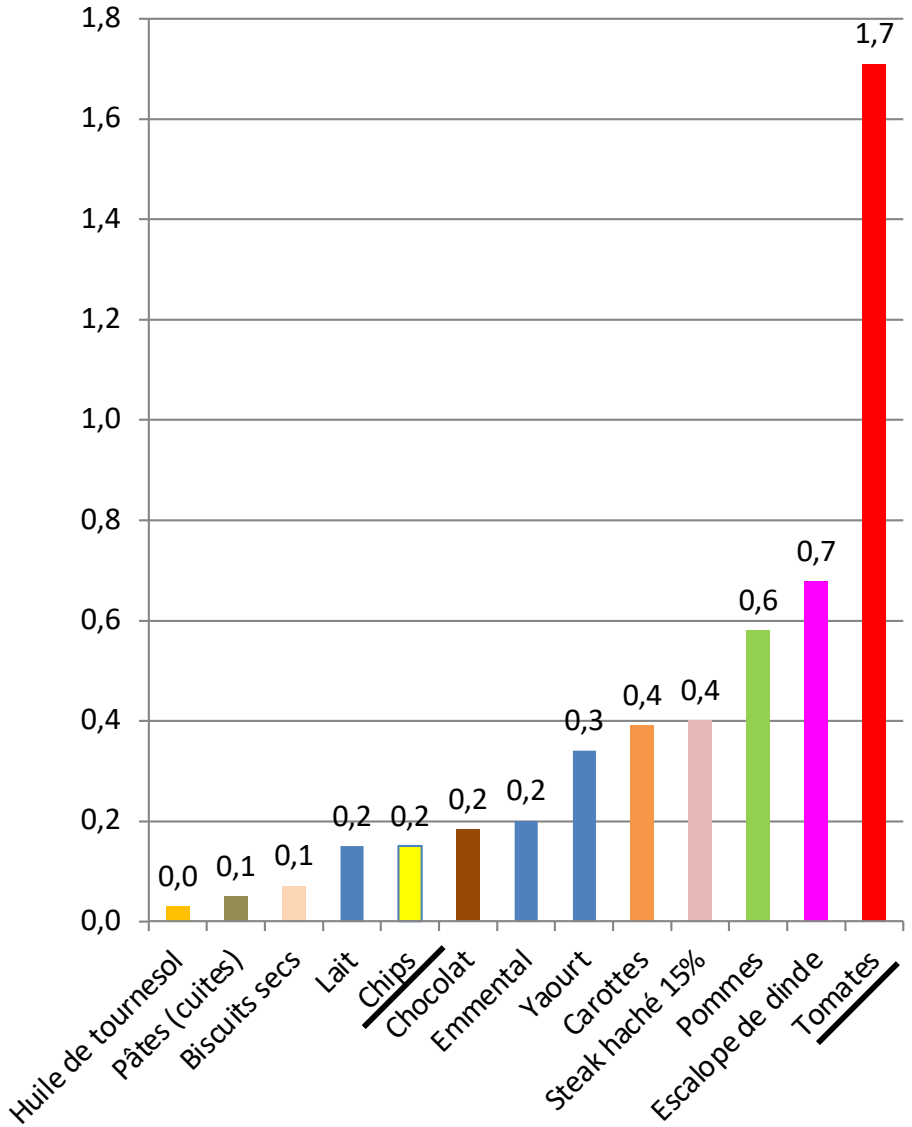
- ➔ Question d'argent ?

Prix de quelques aliments courants

€/kg

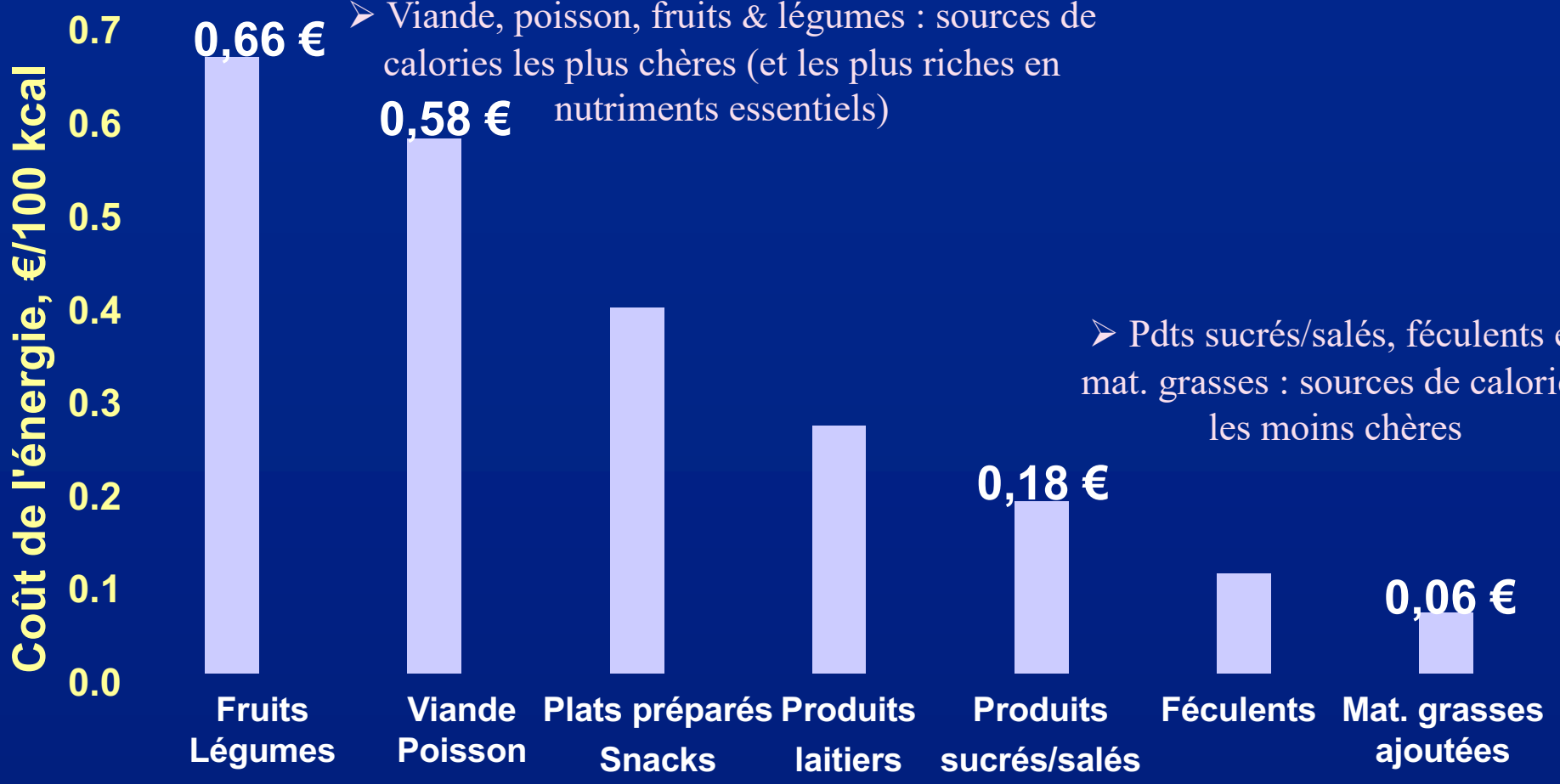


€/100kcal



Coût de 100 kcal apportées par les différents groupes d'aliments

(Maillot, Darmon, J Nutr, 2007)



➢ Viande, poisson, fruits & légumes : sources de calories les plus chères (et les plus riches en nutriments essentiels)

➢ Pdts sucrés/salés, féculents et mat. grasses : sources de calories les moins chères

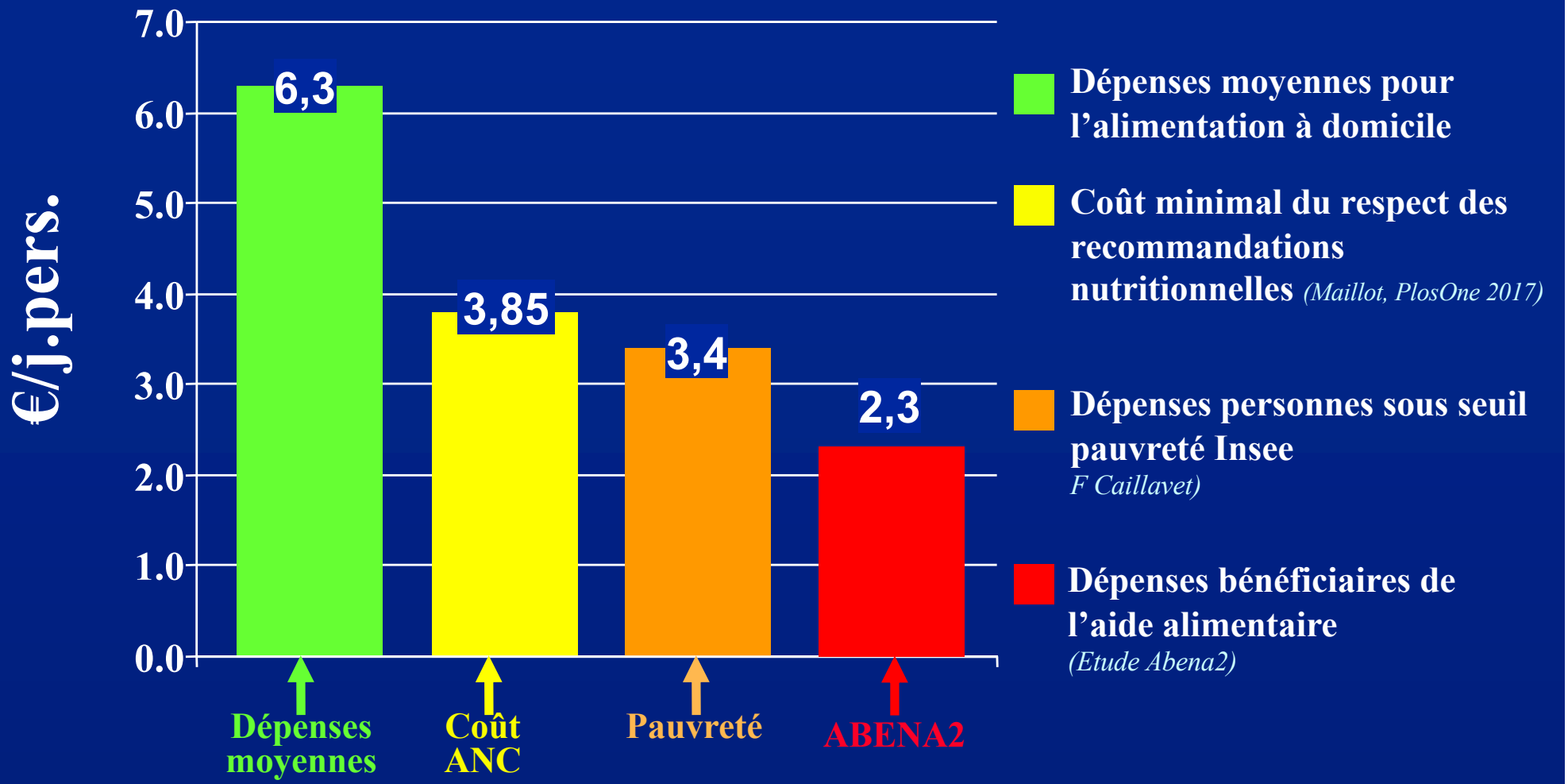
✓ Les aliments riches en énergie sont des sources peu chères de calories

✓ De plus: ils sont pratiques d'emploi, faciles à transporter et à stocker (pas de gaspillage).

=> quand les contraintes de budget sont fortes, il est logique de se tourner vers eux

➔ **Une hiérarchie des prix défavorable à l'équilibre alimentaire**

Coût d'une alimentation équilibrée



➔3,85€/j.pers : seuil critique

ATTENTION A NE PAS CONFONDRE :

1 - Rapport qualité-prix entre catégories d'aliments

Qual. nutr. excellente (fruits, légumes, poisson) = kcal chères

Qual. nutr. médiocre (p. cér. raffinés) ou mauvaise (p. gras-sucrés) = kcal pas chères

Exceptions favorables : lég. secs, p. céréaliers complets, p. laitiers frais, œufs = pas chers et bonne QN

2- Rapport qualité-prix entre aliments de même dénomination de vente

Pas de lien entre qual. nutr. et prix entre aliments de même nom mais de prix différents.

Un biscuit sera toujours un biscuit, qu'il soit 1er prix, de marque, bio …

Sa qual. nutr sera toujours moins bonne que celle d'un fruit (même acheté en hard discount)

➔ *Il est donc vrai de dire que c'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget (surtout à cause du prix des fruits et légumes et du poisson),*

➔ *Mais c'est également vrai de dire qu'on peut manger équilibré avec un petit budget (>4€/j.pers) :*

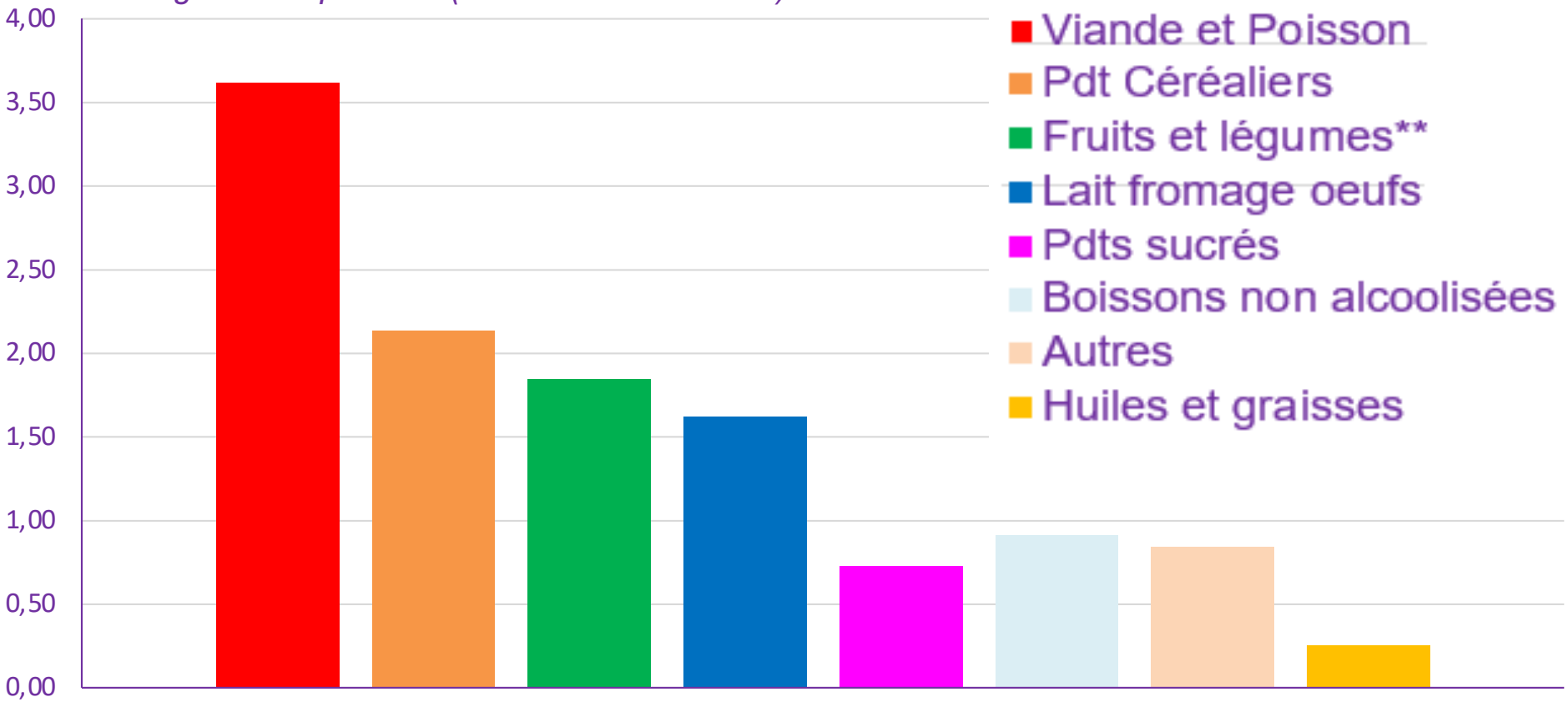
1 - en sélectionnant les familles d'aliments (pdts laitiers,frais œufs, lég. secs, cér. complètes)

2 - et les aliments (1er prix, marques distributeurs, conserves…)

de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix

Dépenses alimentaires moyennes par ménage et par jour, **par groupe d'aliments** (hors alcool)

Ménages métropolitains (données INSEE 2016)

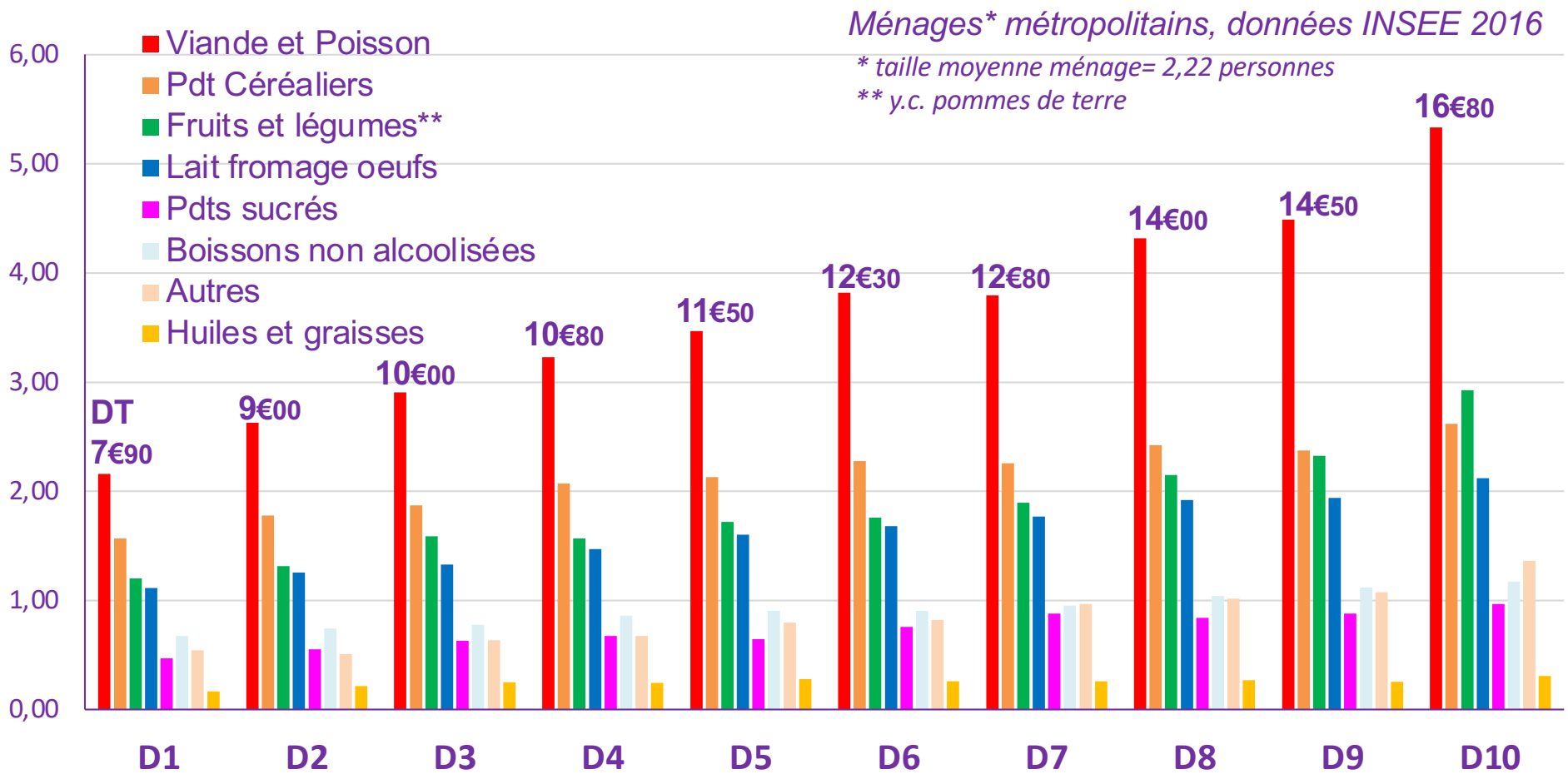


** taille moyenne ménage= 2,22 personnes*
*** y.c. pommes de terre*

- **Dépense moyenne totale (hors alcool) = 12 €/ménage.jour**
- **Viande et poisson en tête (30%),**
- **Pdts céréaliers (18%), fruits & légumes (15%), œufs & pdts laitiers (13%)**

Dépenses alimentaires par ménage et par jour

dépenses totales (DT) et par groupe alimentaire, en fonction des revenus



➔ **Dépenses alimentaires totales : D1** —— *x 2,13* ——→ **D10**

➔ **Même structure de dépenses** (Viande&Poisson toujours en tête)

➔ **Chez les plus riches : Fruits&Légumes passent en 2nde position**

CRÉDOC
CENTRE DE RECHERCHE POUR L'ÉTUDE ET L'OBSERVATION DES CONDITIONS DE VIE

LES MODES DE VIE DES MENAGES VIVANT AVEC MOINS QUE LE BUDGET DE REFERENCE

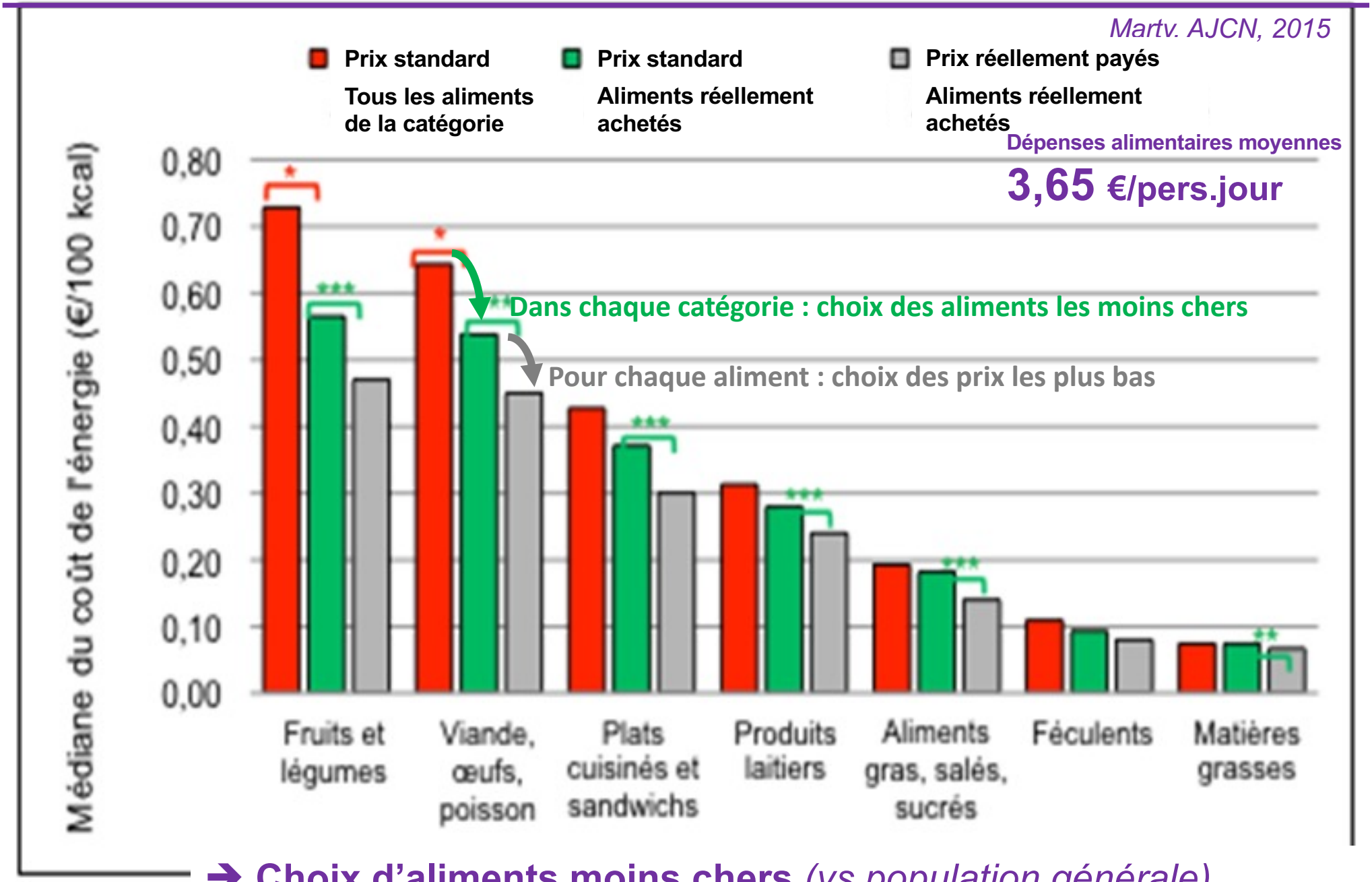
Comment font-ils ?

➔ « *On se restreint sur l'alimentaire* »

- ✓ Acheter en gros
- ✓Se priver de viande ou de poisson pour que les enfants en aient
- ✓ Bons plans, trucs et astuces (promotions, catalogues, dates limites)
- ✓ Faire des listes de courses, listes de repas
- ✓ Partager le transport
- ✓ Cuisiner à l'avance et congeler

- ✓Etre attentif au rapport qualité/prix

Analyse des achats alimentaires de foyers défavorisés

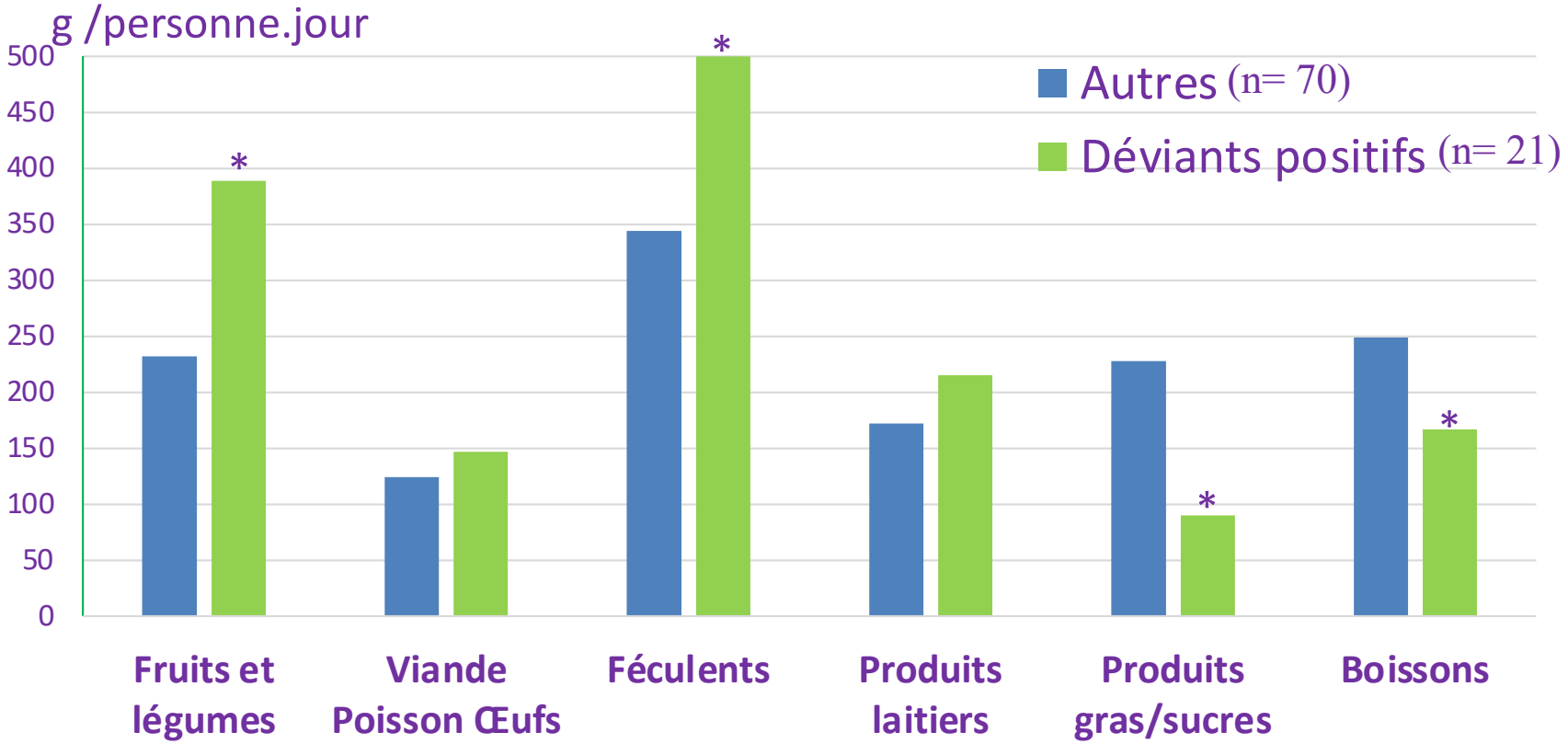


➔ **Choix d'aliments moins chers** *(vs population générale)*

Analyse des achats alimentaires de foyers défavorisés

Marty, AJCN, 2015

Méthode : Identification de foyers qui avaient une alimentation équilibrée parmi la centaine de foyers défavorisés ayant participé à la co-construction du programme Opticourses®



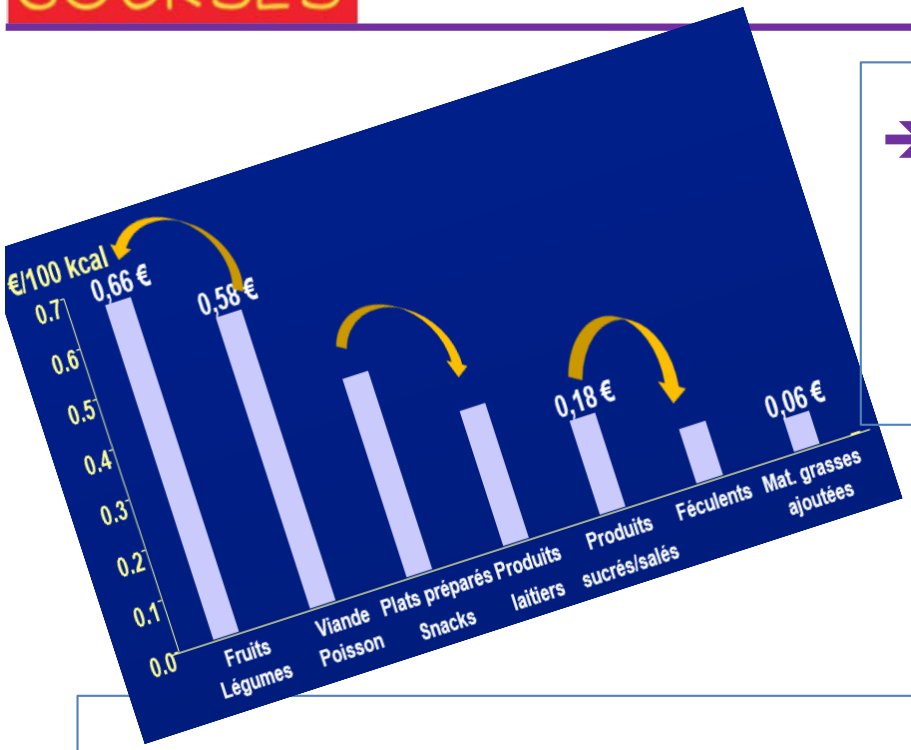
Meilleur équilibre alimentaire sans dépenser plus : c'est possible en choisissant les groupes d'aliments et les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix

Opticourses®

- un programme de promotion de la santé dédié à toute personne préoccupée par la thématique « alimentation et budget ».
- basé sur des ateliers collectifs, le programme vise à armer les personnes en situation de précarité alimentaire pour qu'elles puissent avoir des approvisionnements alimentaires équilibrés sans dépenser plus

➔ https://www.chaireunesco-adm.com/Mallette-pedagogique-Opticourses

A la base de l'action



➔ **Un constat scientifiquement étayé**

C'est plus difficile de manger équilibré avec un petit budget, *mais c'est possible* en sélectionnant des aliments de bonne **qualité nutritionnelle et de bon prix**

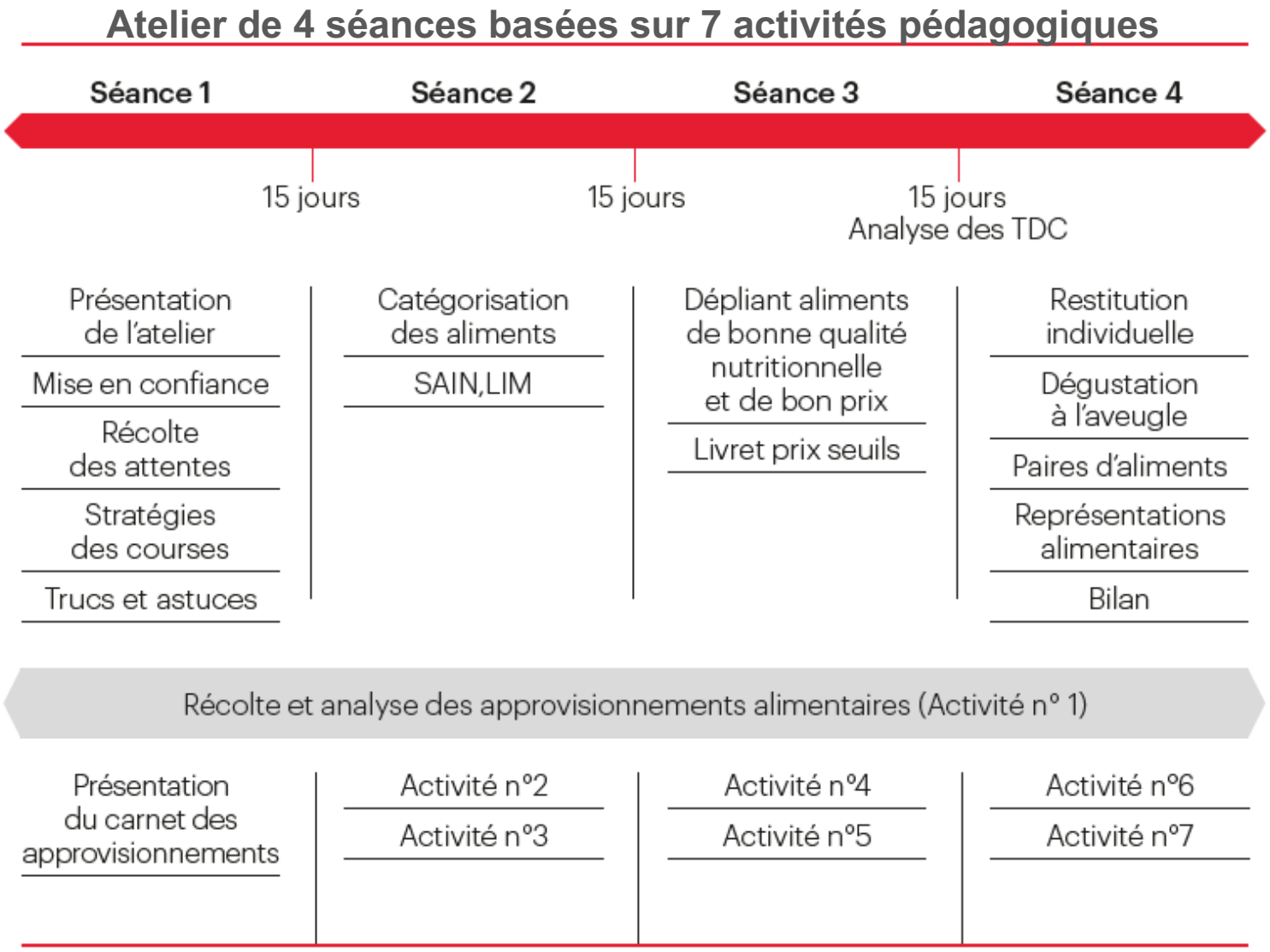
➔ **Un besoin identifié par un acteur territorial :** En 2010, l'ARS-PACA souhaite une action pour combattre les inégalités sociales de santé en nutrition dans les QPV à Marseille

➔ **Un programme co-construit et validé** dans le cadre d'une recherche interventionnelle (publications scientifiques, action probante Santé Publique France, marque collective INRAE)

MERCI !
COLETTE
BI A16660
MA 308159
MA 225 258

La mallette pédagogique Opticourses®

➔ https://www.chaireunesco-adm.com/Mallette-pedagogique-Opticourses



Les Outils et activités Opticourses

Le carnet de recueil des tickets de caisse

Chaque participant.e recueille les dépenses alimentaires de son foyer pendant 1 mois (pour tous les aliments qui passent la porte du domicile)

Cette démarche est volontaire et permet de commencer à se poser des questions sur le prix et la qualité.

Le livret « prix seuil »

Dubois, Information Diététique, 2015

Dubois, Public Health Nutrition, 2017

Objectif

Permettre aux participant.e.s de :

- savoir quels sont les aliments de bonne qualité nutritionnelle

- repérer les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix lorsqu'il.elle.s font leurs courses

Contexte et utilisation

Distribué à chaque participant.e, cet outil semble également permettre de :

- reconnaître les aliments de bon qualité nutritionnelle er de bon prix qu'il.elle achète déjà (renforcement de savoirs et savoirs faire)

- découvrir de nouveaux aliments et d'en connaître le prix « raisonnable »

La dégustation à l'aveugle

Objectif

Permettre aux participant.e.s de remettre en question leurs représentations sur les aliments de marque et les produits d'entrée de gamme (valeur sociale, qualité nutritionnelle, prix, goût...)

Apport d'informations sur la formation du prix des produits

Contexte et utilisation (activité en deux parties)

1. Chaque participant·e exprime ses représentations sur les marques et les produits d'entrée de gamme. Il est important que l'animateur·trice reste neutre et qu'il·elle veille à ce que chaque personne s'exprime.

2. La seconde partie est dédiée à la dégustation, qui a pour but de confronter les représentations à l'expérience gustative et sensorielle personnelle.

Opticourses : rendre les résultats de la recherche accessibles aux acteurs de terrain

ORIGINAL RESEARCH

Intervention Program Methods and Outcomes CURRENT DEVELOPMENTS IN NUTRITION

Co-construction and Evaluation of a Prevention Program for Improving the Nutritional Quality of Food Purchases at No Additional Cost in a Socioeconomically Disadvantaged Population

Marlène Perignon,[1,2] Christophe Dubois,[1] Rozenn Gazan,[1,3] Matthieu Maillot,[3] Laurent Muller,[4] Bernard Ruffieux,[4] Hind Gaigi,[1] and Nicole Darmon[1,2]

ELSEVIER

Co-construction et évaluation d'un programme de promotion de la santé pour conjuguer nutrition et budget au quotidien : les ateliers Opticourses ☆

Christophe Dubois [a], Hind Gaigi [a], Marlène Perignon [b], Matthieu Maillot [c], Nicole Darmon [a,b,*]

Evaluation de l'impact des ateliers : volet quantitatif

Principe : Méthode empruntée à l'économie expérimentale

Mise en situation d'achat en univers contrôlé et reproductible

Application : Courses pour 2 jours (**catalogue photos de vrais produits**, vrais prix)

Incitation financière : Les participants reçoivent un ticket service s'ils rapportent un ticket de caisse dans lequel figurent les produits qu'ils ont choisi.

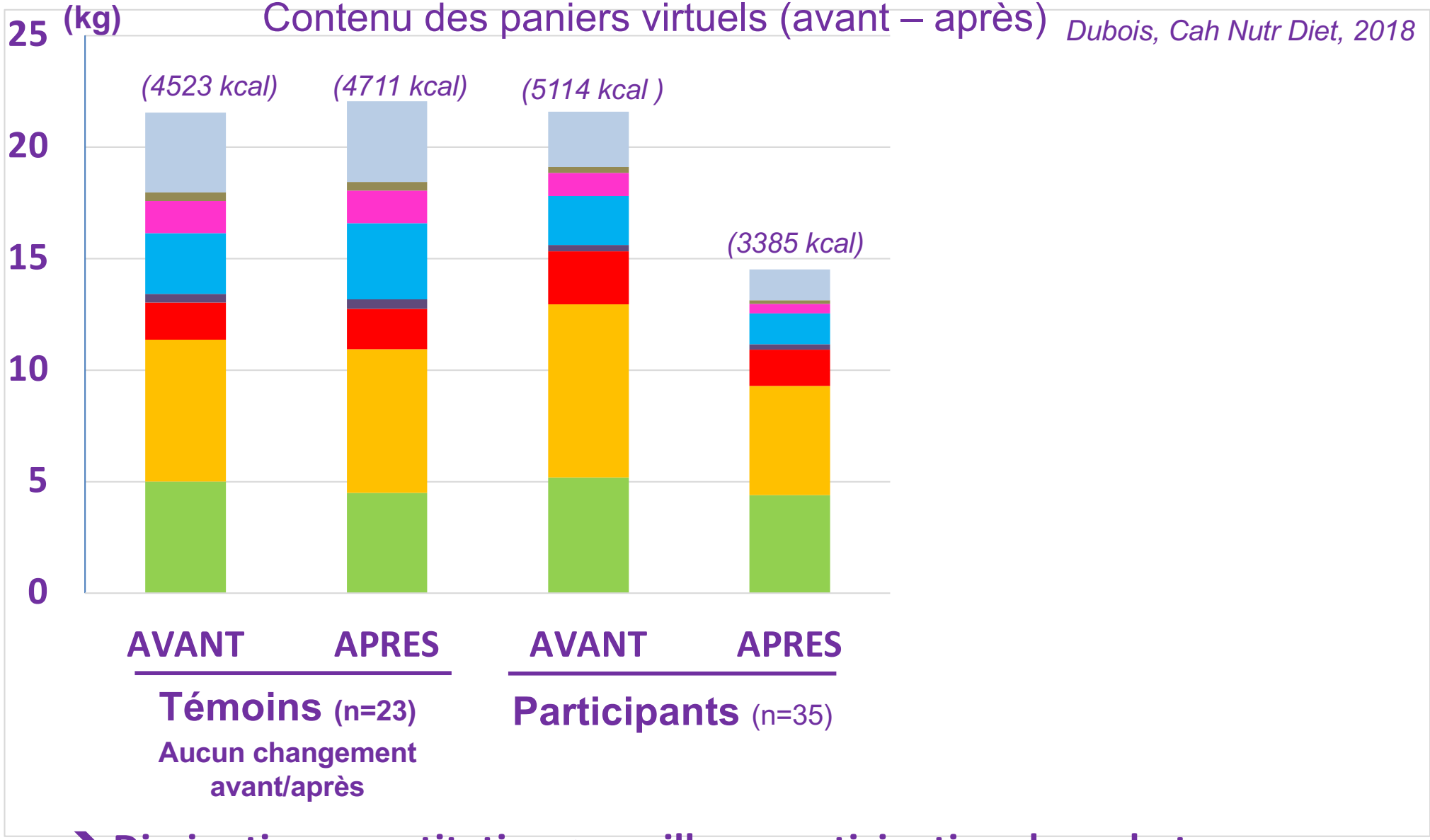
Objectif -> les inciter à révéler les choix qu'ils ou elles feraient dans « la vraie vie »

Mesure : Modification avant-après de la **qualité nutritionnelle** des courses

NB : Les participants reçoivent un autre ticket service pour leur participation

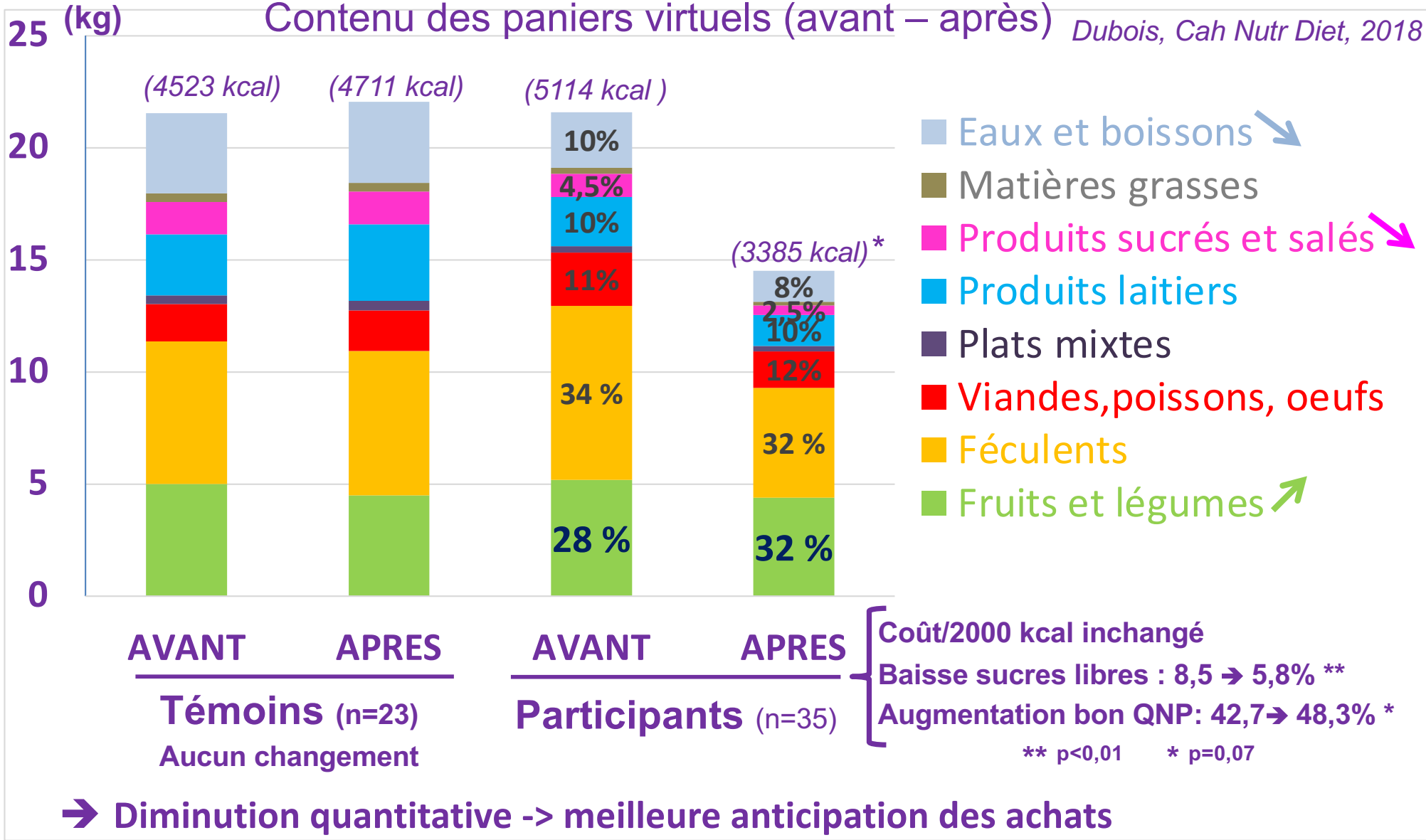
Limite les biais déclaratifs et de désirabilité sociale
Préserve l'estime de soi des participants.

Evaluation de l'impact des ateliers : volet quantitatif



➔ **Diminution quantitative -> meilleure anticipation des achats**

Evaluation de l'impact des ateliers : volet quantitatif



→ Diminution quantitative -> meilleure anticipation des achats

→ Amélioration de la qualité nutritionnelle

→ Difficile de modifier les achats de viande

Evaluation de l'impact des ateliers : volet qualitatif

Méthodes : Groupes de discussion et entretiens individuels (n=19), 1 mois après le dernier atelier

Résultats :

➔ Trois types de changements identifiés :

(1) Aliments achetés (moins de sodas, plus de fruits et légumes, plus de légumes secs, pain complet…)

(2) Stratégies d'achats (faire attention aux étiquettes, diversifier ses lieux d'approvisionnement, avoir une meilleure opinion produits d'entrée de gamme …)

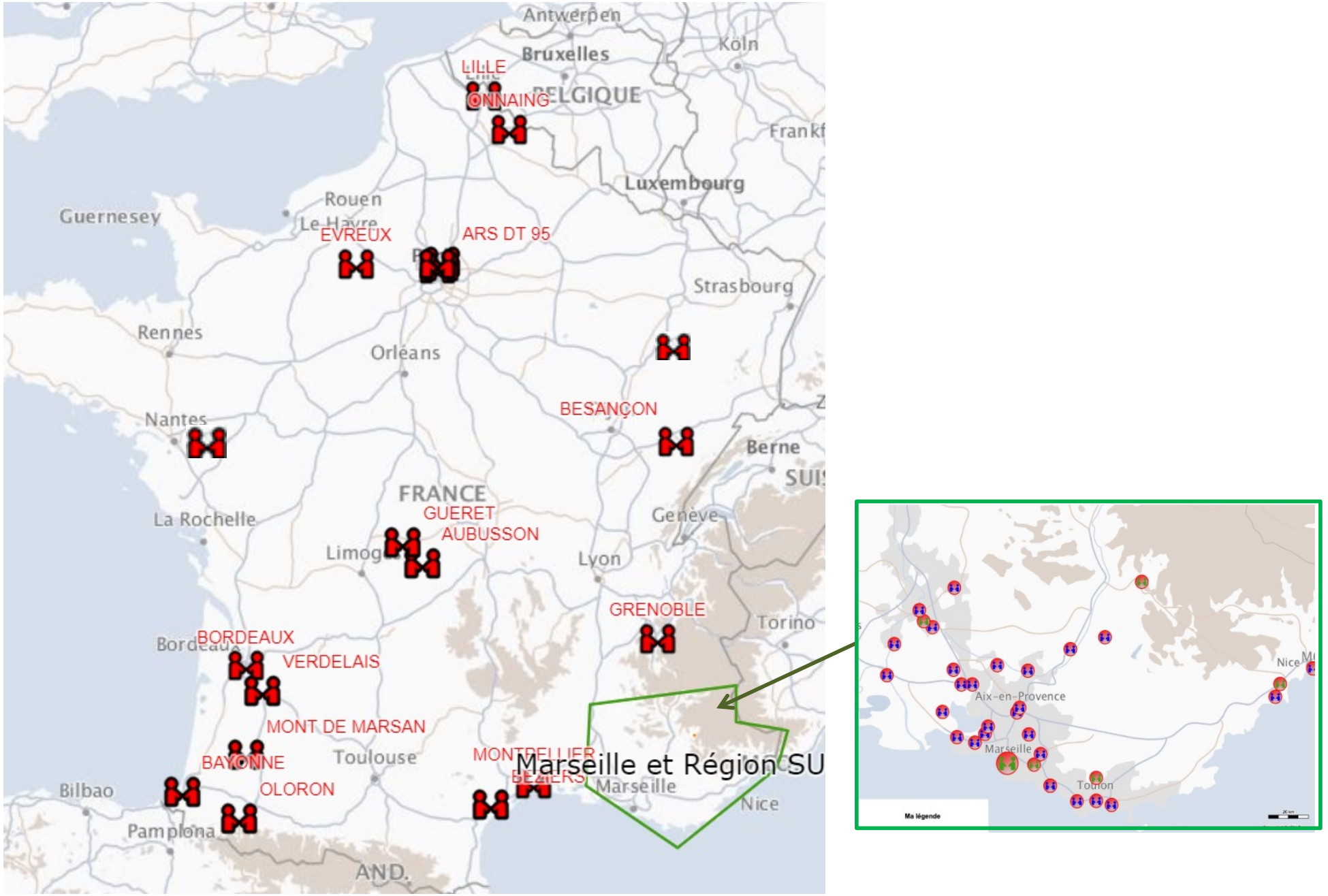
(3) Pratiques culinaires (cuisiner soi-même, cuisiner différemment…)

« Maintenant, je continue de garder les tickets de caisse ; ça m'aide à vérifier que j'ai bien géré mon budget. J'achète du poisson en boite et j'ai préparé plusieurs fois de belles assiettes avec des crudités et des sardines. Quand je cuisine des féculents, j'y ajoute des légumes frais. J'ai partagé les trucs et astuces avec mes amis qui ont d'ailleurs remarqué que j'avais modifié ma manière de cuisiner » (Femme, 51 ans)

➔ Prise de recul par rapport à ses achats alimentaires :

- *« J'ai pris conscience du poids des produits sucrés dans le budget de mon panier » (groupes de discussion)*
- *« Pour moi c'est facile, car je fais des économies et c'est une réelle motivation » (Femme, 59 ans);*
- *« Je regarde différemment quand je fais mes courses » (Femme, 42 ans)*
- *« Maintenant je regarde ce que j'achète, avant je ne regardais pas forcément » (groupes de discussion).*

Formations d’intervenants Opticourses



Historique du programme

Co-Construction

Déc 2009 : Demande de l'ARS PACA

2010 : Constitution de l'équipe projet, recherche partenaires

2010-2011 : 1ère étude pilote (financée par l'ARS-PACA)

2011-2012 : 2nde étude pilote (financée par l'ARS-PACA)

Recherche interventionnelle

2012-2014 : Recherche interventionnelle
(financement INCa, co-financement FFAS)
➔ Volet demande (ateliers participatifs)
➔ Volet offre (marketing social en magasin)

Action probante

2014-2016 : Etude de transférabilité (ARS-PACA, CRES-PACA)

Stabilisation du contenu

Transfert

2015-2017 : Transfert à VIF (financement FFAS)

2017-2021 : Coordination du projet en PACA (financement ARS-PACA, portage CRES-PACA)

Essaimage

depuis 2015 : Formations d'intervenants dans d'autres régions (réponses à demandes ponctuelles)

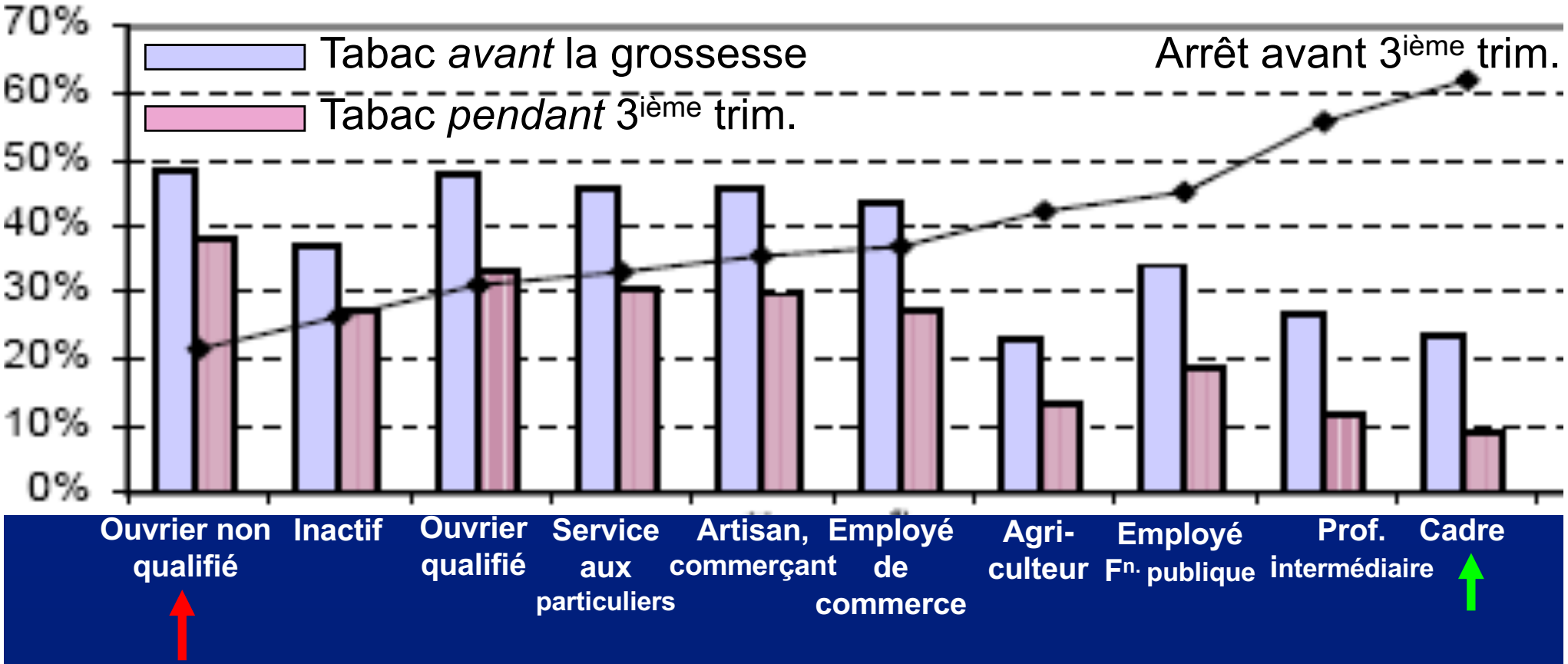
2021 : ➔ Marque collective (INRAE);
➔ Mallette pédagogique (Chaire Unesco);
➔ + 2 activités économie circulaire

2022 : Vers un modèle économique pérenne

Exposition au tabac in utero et Status Socio-Economique

Vilain, de Peretti, Herbert, Enquête périnatale nationale , Dress-Inserm, 2003

Pourcentage de femmes fumant pendant la grossesse en France en 2003, selon la catégorie socioprofessionnelle (CSP)



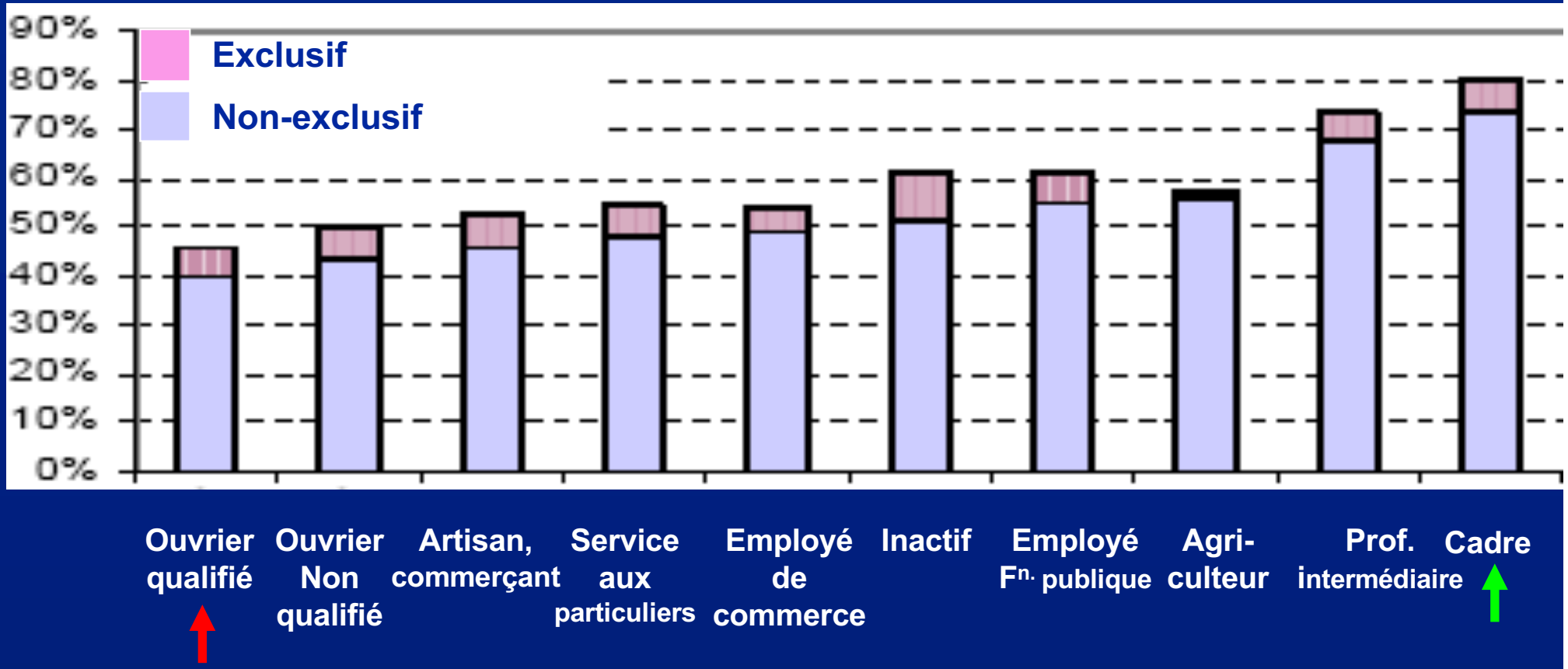
⇒ **Tabagisme pendant la grossesse plus fréquent si faible CSP**

⇒ **Les cadres arrêtent plus souvent de fumer à l'occasion d'une grossesse**

Allaitement et Status Socio-Economique

Vilain, de Peretti, Herbert, Enquête périnatale nationale , Dress-Inserm, 2003

Allaitement à la maternité chez les femmes métropolitaines en France en 2003, selon catégorie socioprofessionnelle (CSP)

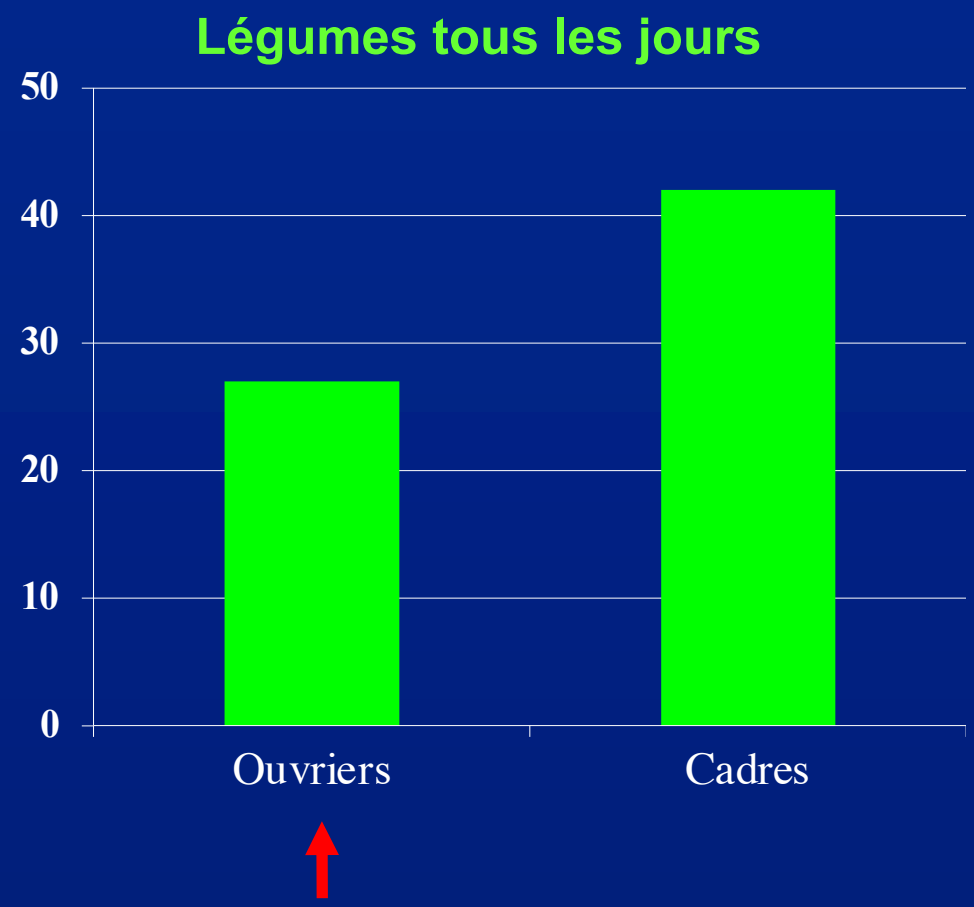


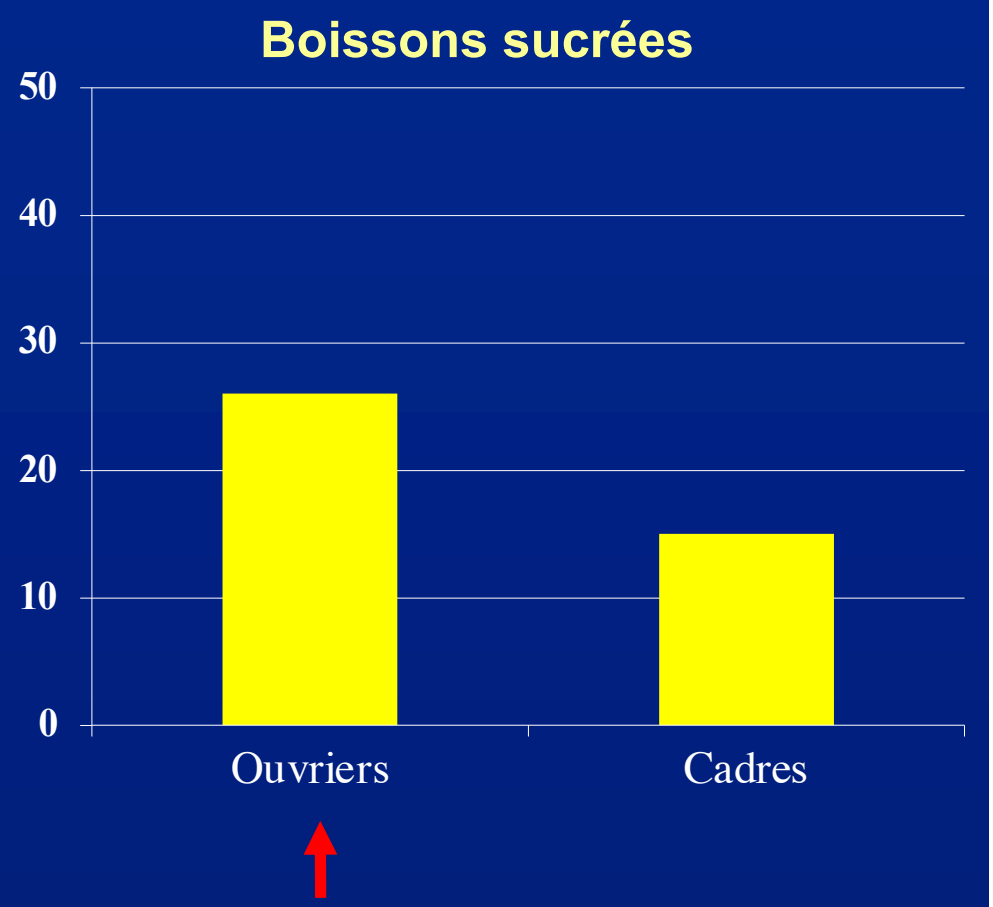
⇒ **Prévalence d'allaitement à la naissance plus élevée chez les cadres**

Alimentation dans l'enfance et SSE

% d'enfants de CM2 consommant des légumes ou des boissons sucrées tous les jours, en 2015, selon la profession du père

Etudes et Résultats, DRESS , 2017



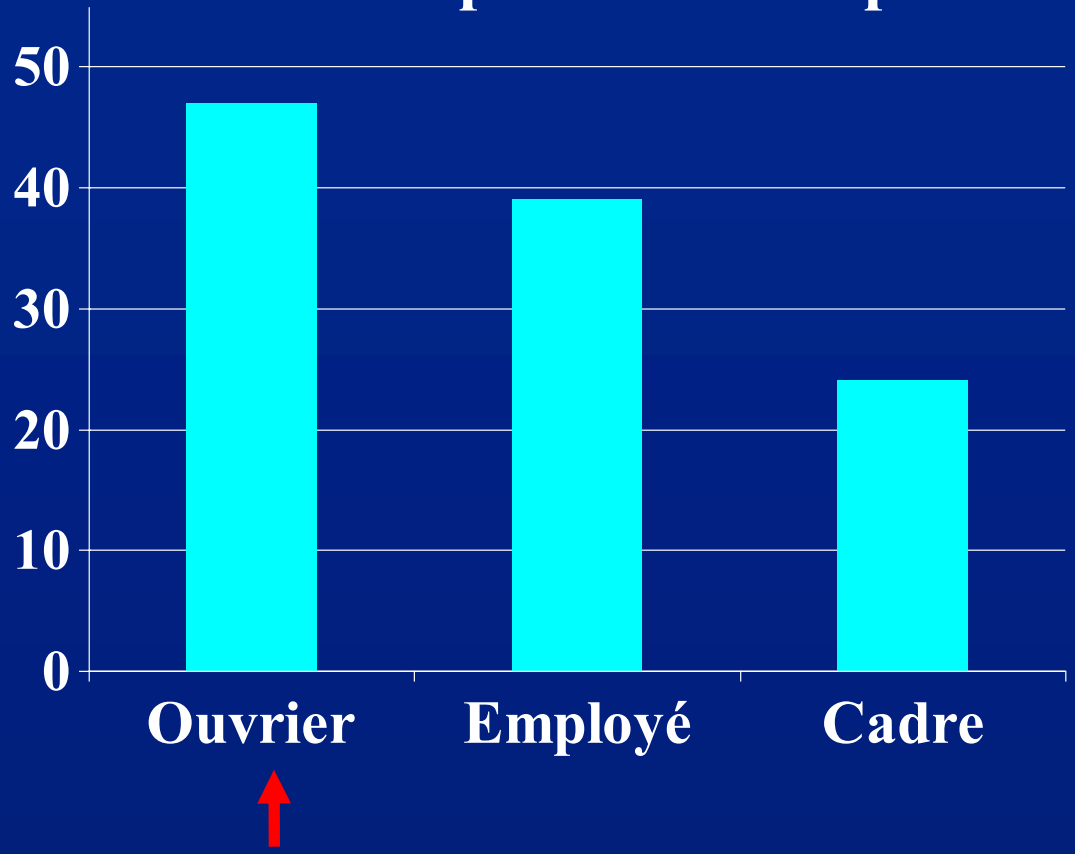


⇒ **Plus souvent des boissons sucrées et moins souvent des fruits et légumes chez les enfants dont le père est ouvrier vs cadre**

Sédentarité dans l'enfance et SSE

Guignon, Etudes et Résultats DRESS , rapport 2010

% d'enfants de 6 ans passant plus d1h/j devant un écran, selon la profession du père

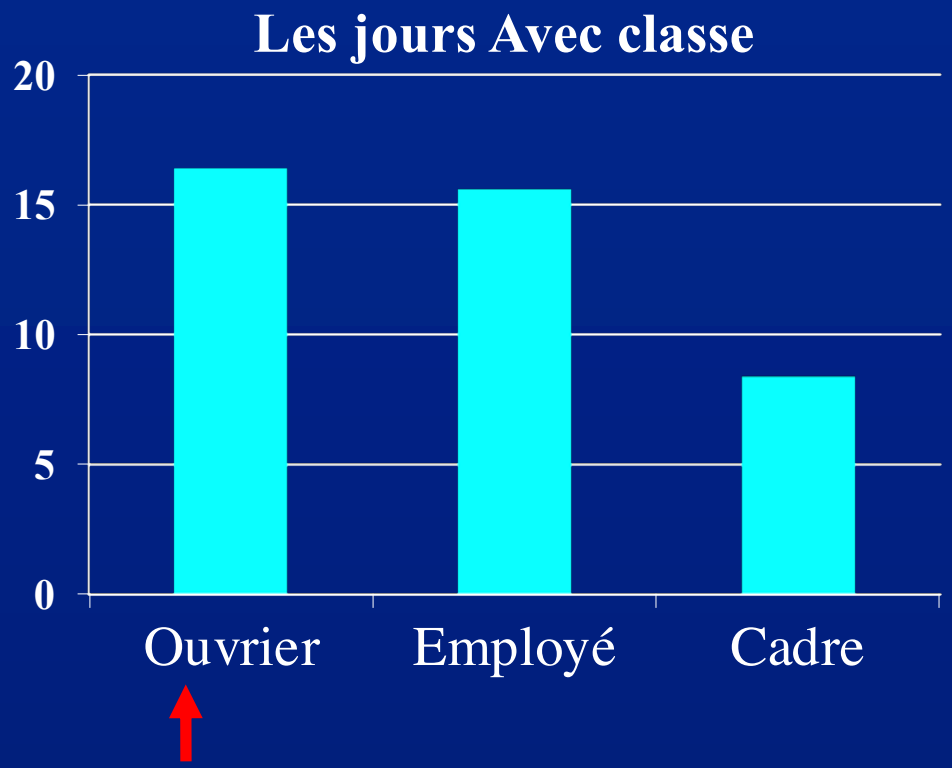


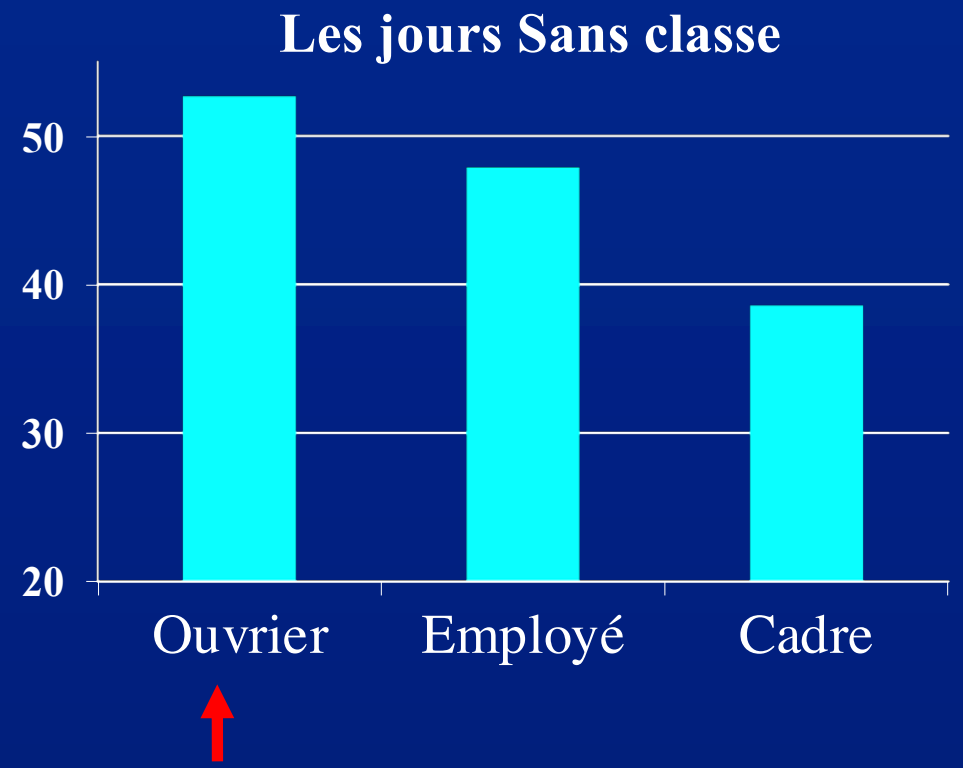
⇒ Deux fois plus d'enfants d'ouvriers que de cadres passent plus d'1h/j devant un écran

Sédentarité dans l'enfance et SSE

% d'enfants de CM2 passant plus de 2h/j devant un écran, en 2015, selon la profession des parents

Etudes et Résultats, DRESS , 2017

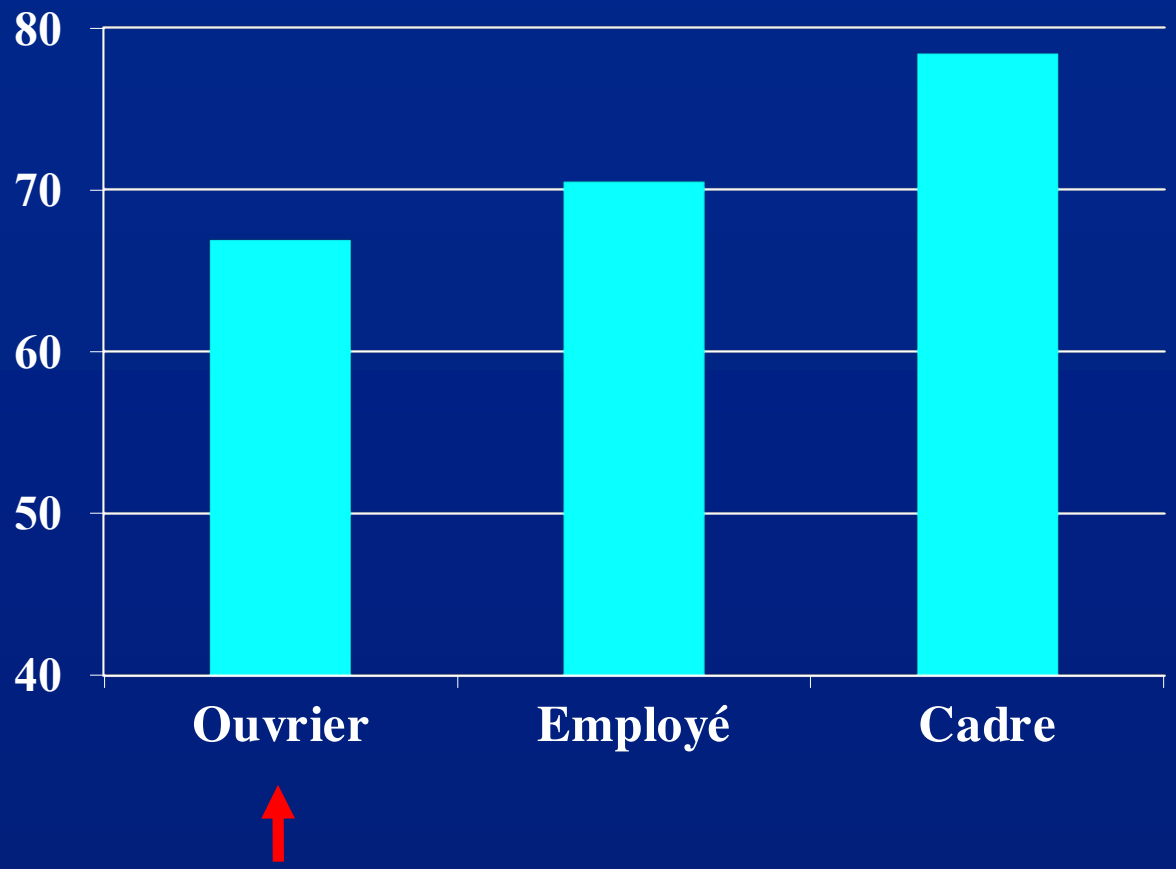




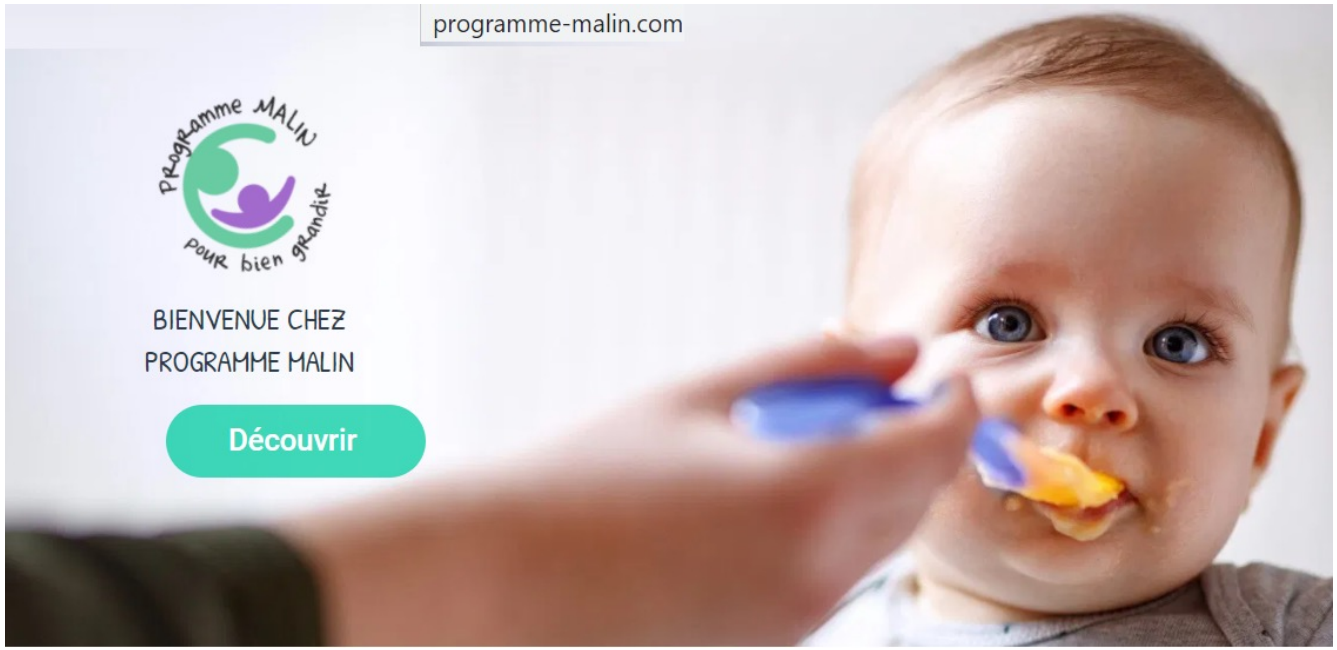
=> Deux fois plus d'enfants d'ouvriers vs cadres passent plus de 2h/j devant un écran (les jours sans classe)

Activité physique dans l'enfance et SSE

% d'enfants de CM2 faisant du sport au moins une fois par semaine, en 2015, selon la profession des parents *Etudes et Résultats, DRESS , 2017*

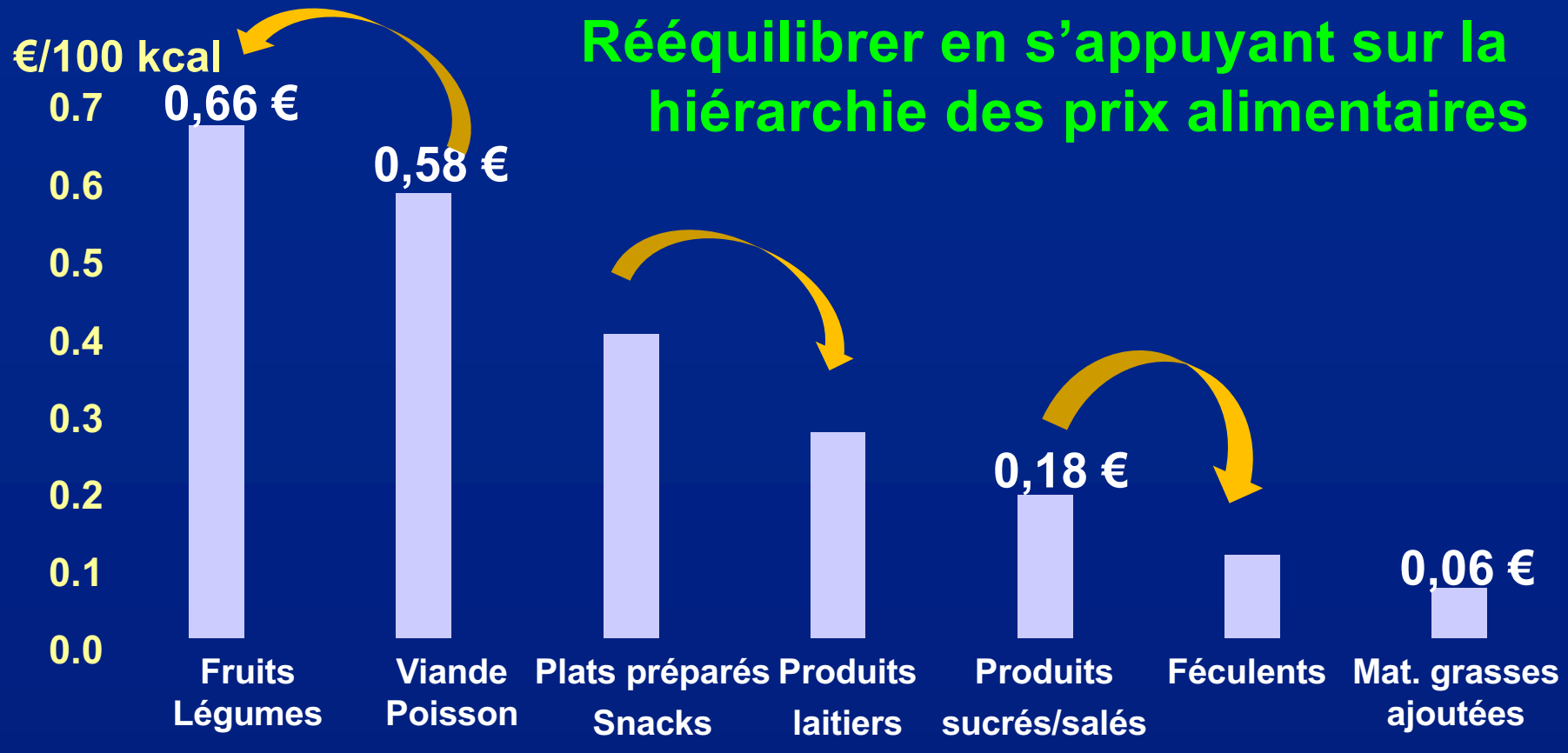


=> Les enfants d'ouvriers sont moins nombreux que les enfants de cadre à faire du sport au moins 1/semaine


programme-malin.com
Programme MALIN
pour bien grandir
BIENVENUE CHEZ
PROGRAMME MALIN
Découvrir

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité
Santé publique France
1000-premiers-jours.fr/fr
1000 PREMIERS JOURS.fr
DEVENIR PARENT
AGIR SUR SON ENVIRONNEMENT
ÊTRE ACCOMPAGNÉ
DÉCOUVRIR SON ENFANT
LES 1 000 PREMIERS JOURS, LÀ OÙ TOUT COMMENCE.

Comment ‘manger’ équilibré avec un petit budget ?

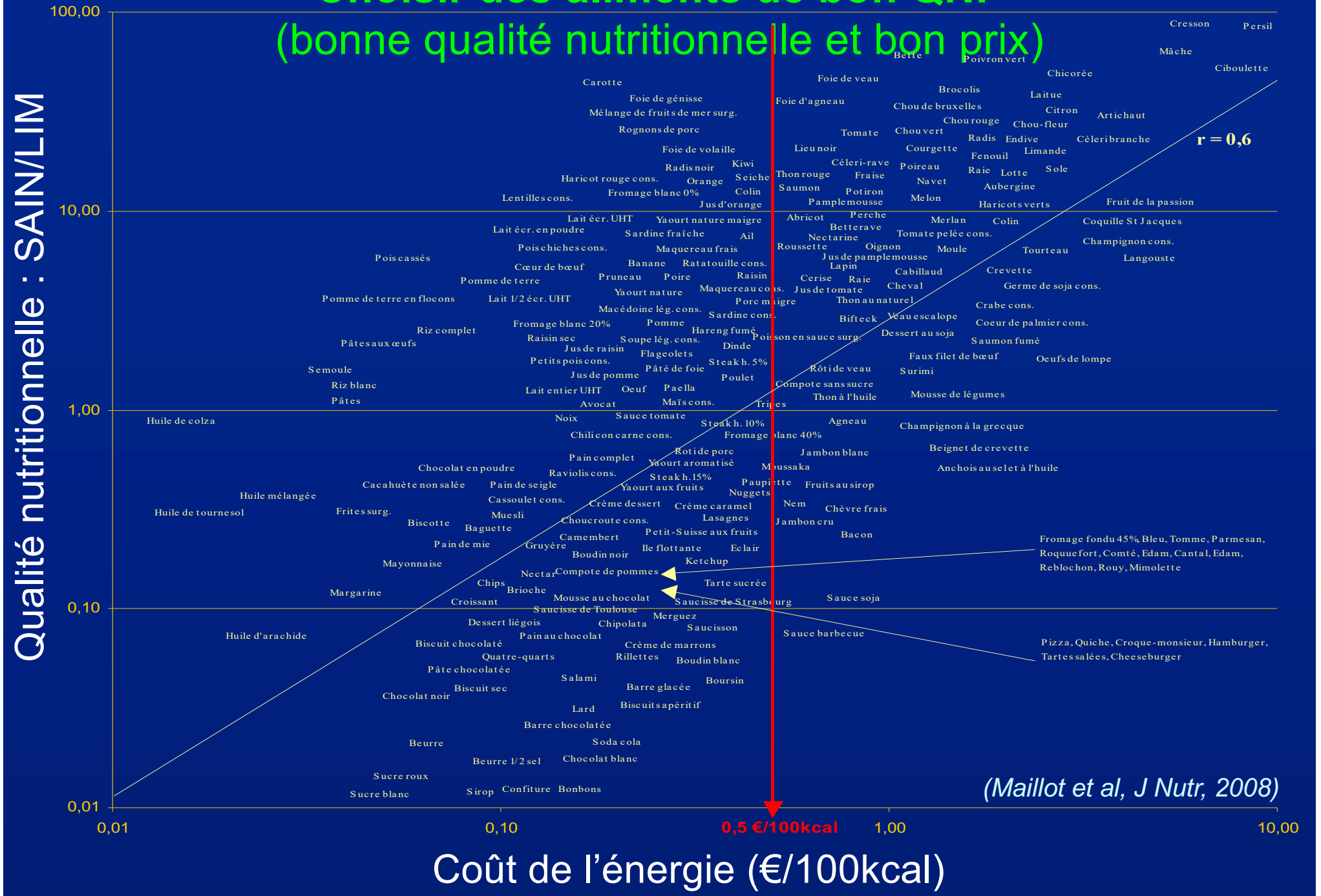


Rééquilibrer en s’appuyant sur la hiérarchie des prix alimentaires

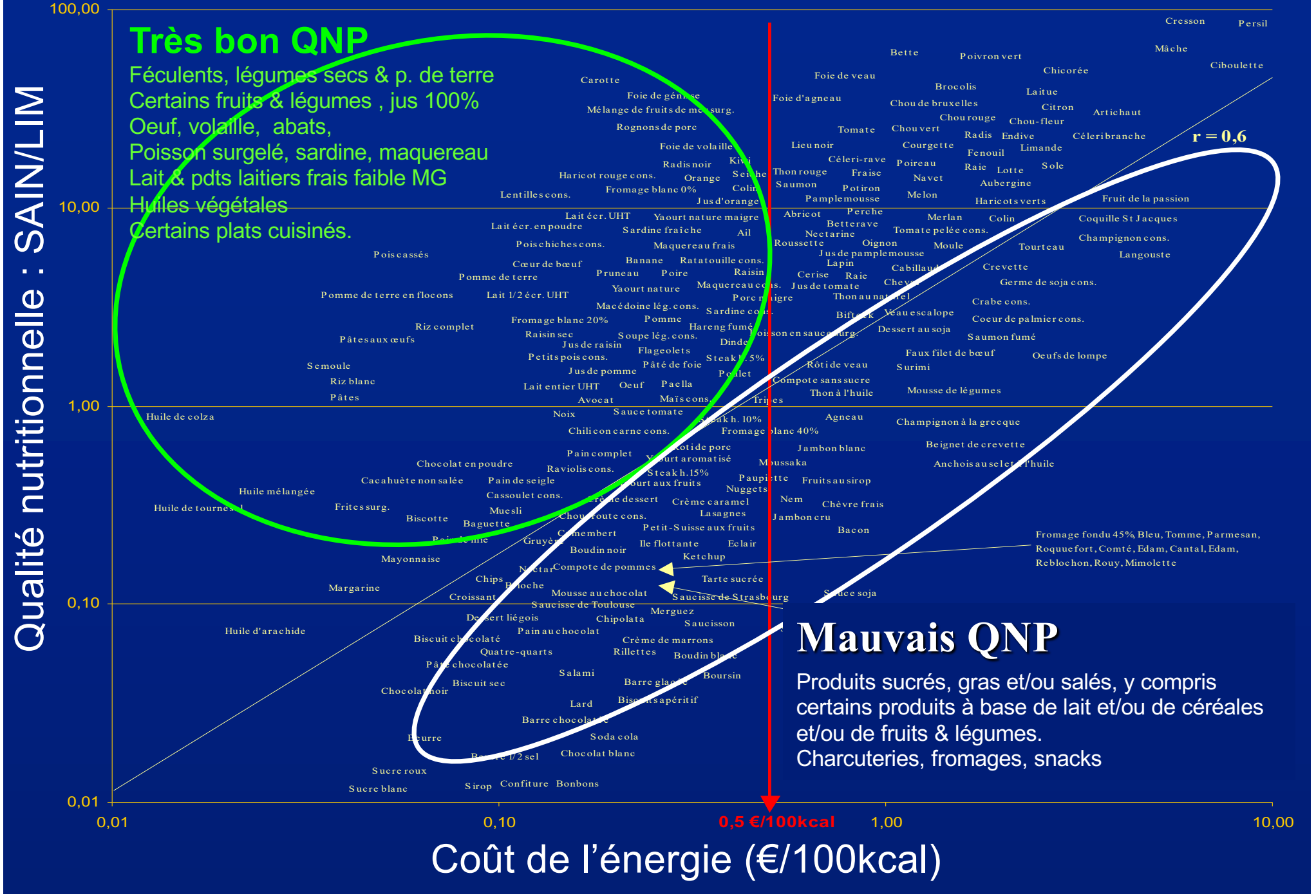
- Limiter les dépenses pour la viande et les reporter sur les fruits & légumes
- Limiter les plats préparés et les snacks et les reporter sur les pdts laitiers frais
- Limiter les achats de produits gras/sucrés/salés et les reporter sur les féculents (notamment céréales complètes et légumes secs)

Choisir des aliments de bon QNP

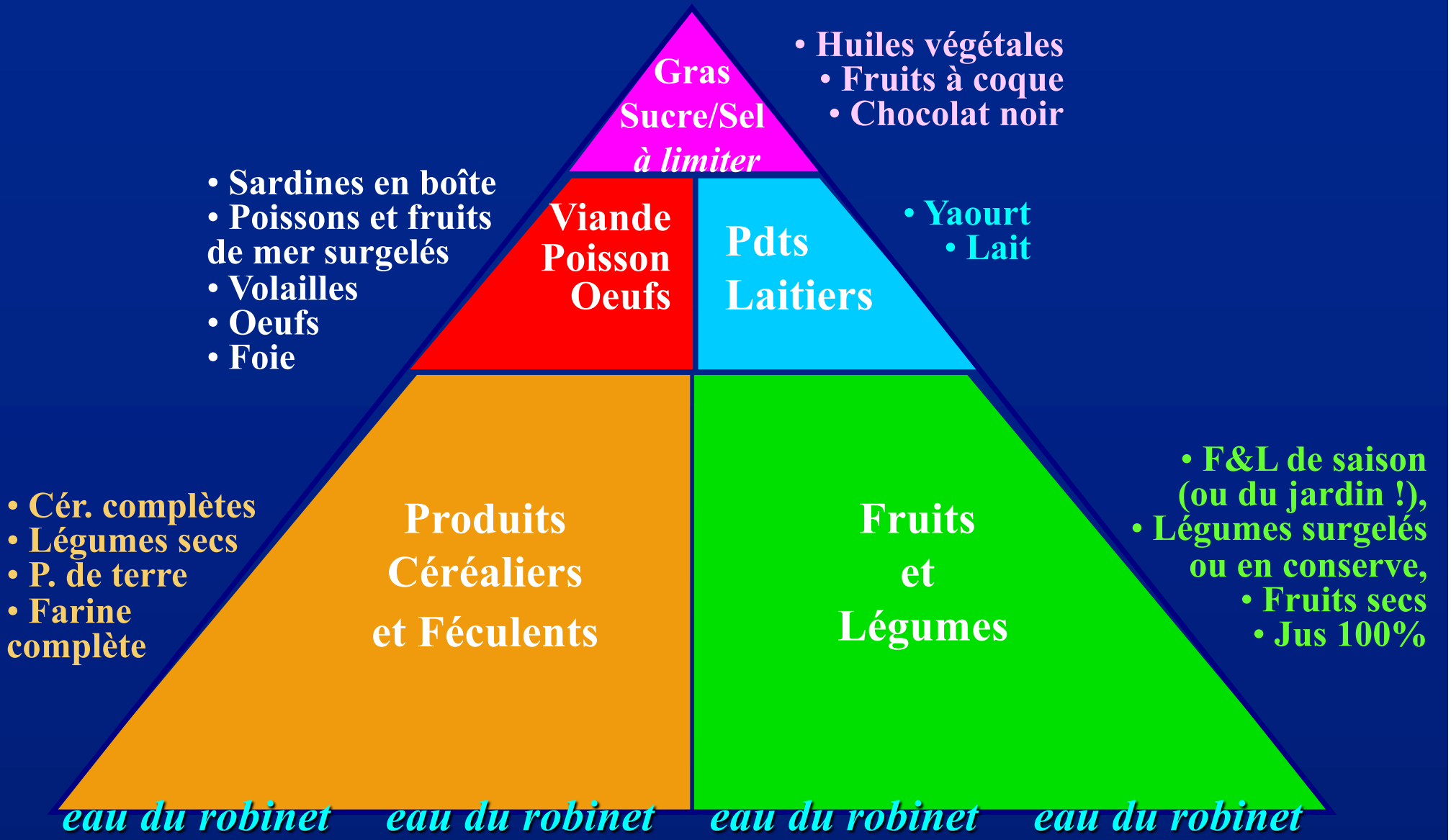
(bonne qualité nutritionnelle et bon prix)



Choisir des aliments de bon QNP



Dans chaque catégorie, donner la priorité aux aliments de bon QNP (bonne qualité nutritionnelle et bon prix)



Ainsi que : 'bons plans', discount, auto-production…

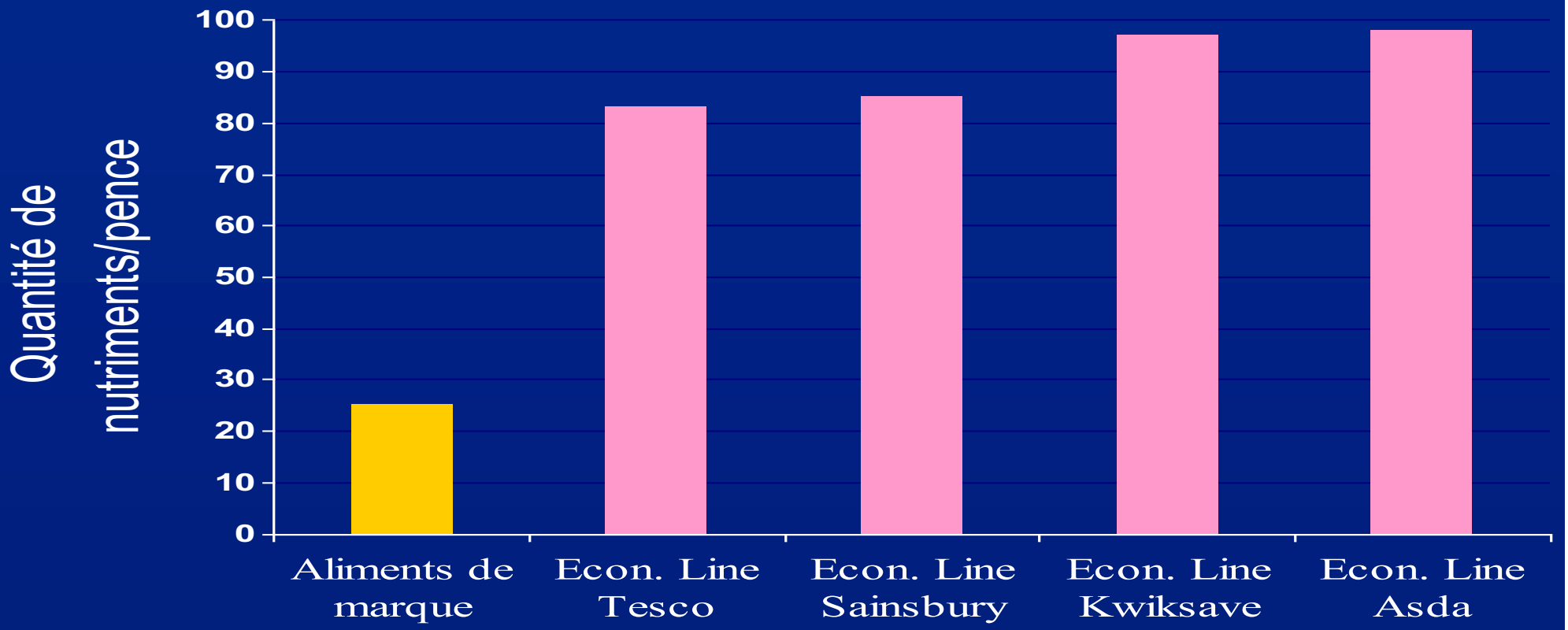
AU DELÀ DES PRIX MOYENS

Quel est votre avis sur les produits d'entrée de gamme :

- ✓ *Que pensez-vous de ces produits ?*
- ✓ *Vous arrive-t-il d'en acheter ?*
- ✓ *D'après-vous sont-ils moins bons pour la santé ?*

Rapport qualité nutritionnelle/prix des aliments "de marque" vs "1ers prix distributeur"

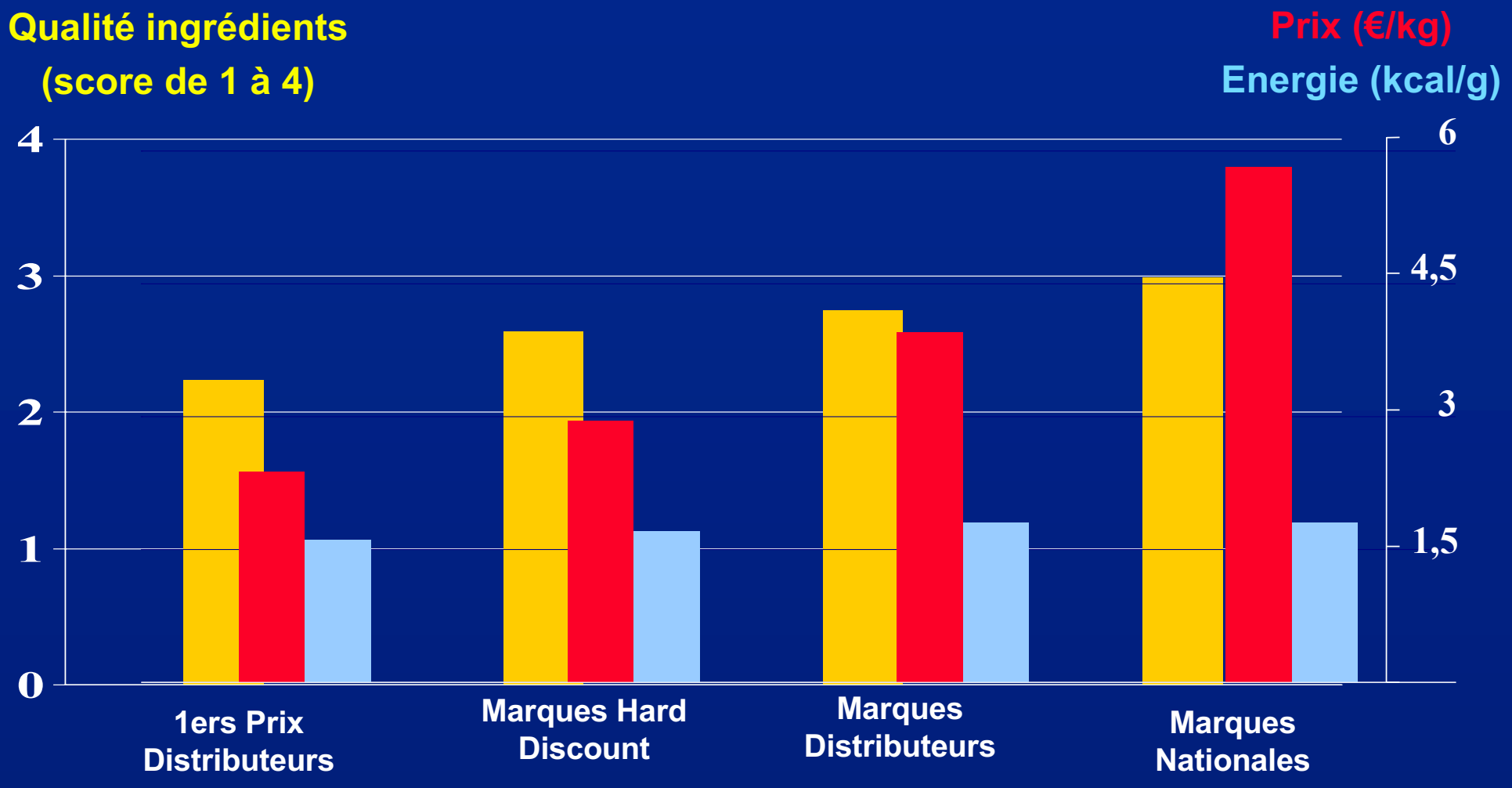
Etude britannique sur des aliments "de base" Cooper, J Hum Nutr Diet, 2003



- **Pour les aliments "de base", au sein d'une même gamme, il ne faut pas hésiter à conseiller les 1er prix**

Et en France ?

Qualité des aliments de "marque" vs aliments "1ers prix"



➢ **Aliments 1er prix et HD : teneur en énergie (et en lipides) identique à celle des Marques Nationales et qualité des ingrédients peu différente, pour un prix 2,5 fois plus faible**

Etude OQALI sur les plats cuisinés appertisés, étude 2010

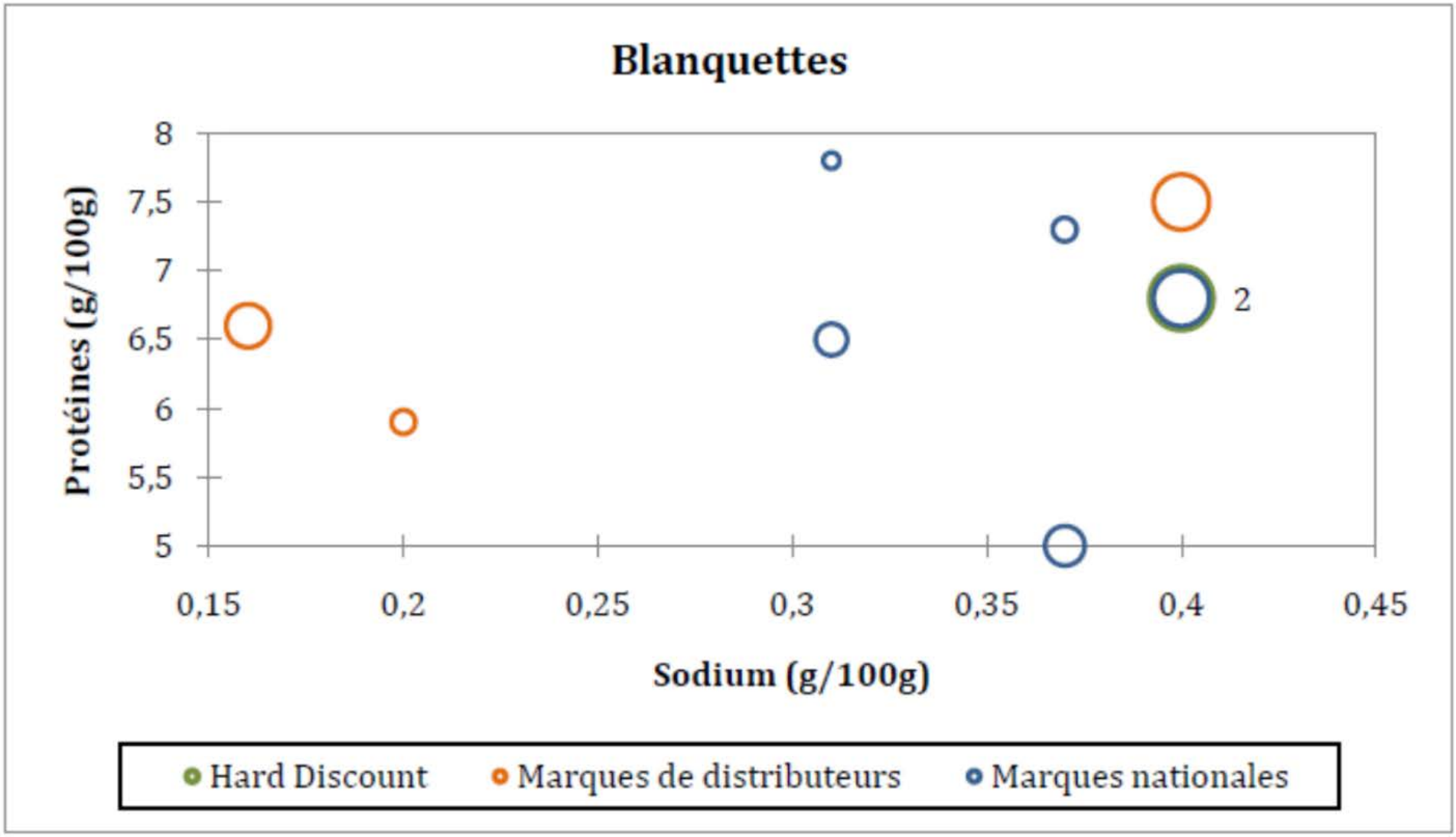


Figure 43 : Combinaison sodium/protéines pour les blanquettes

Etude OQALI sur les plats cuisinés appertisés, étude 2010

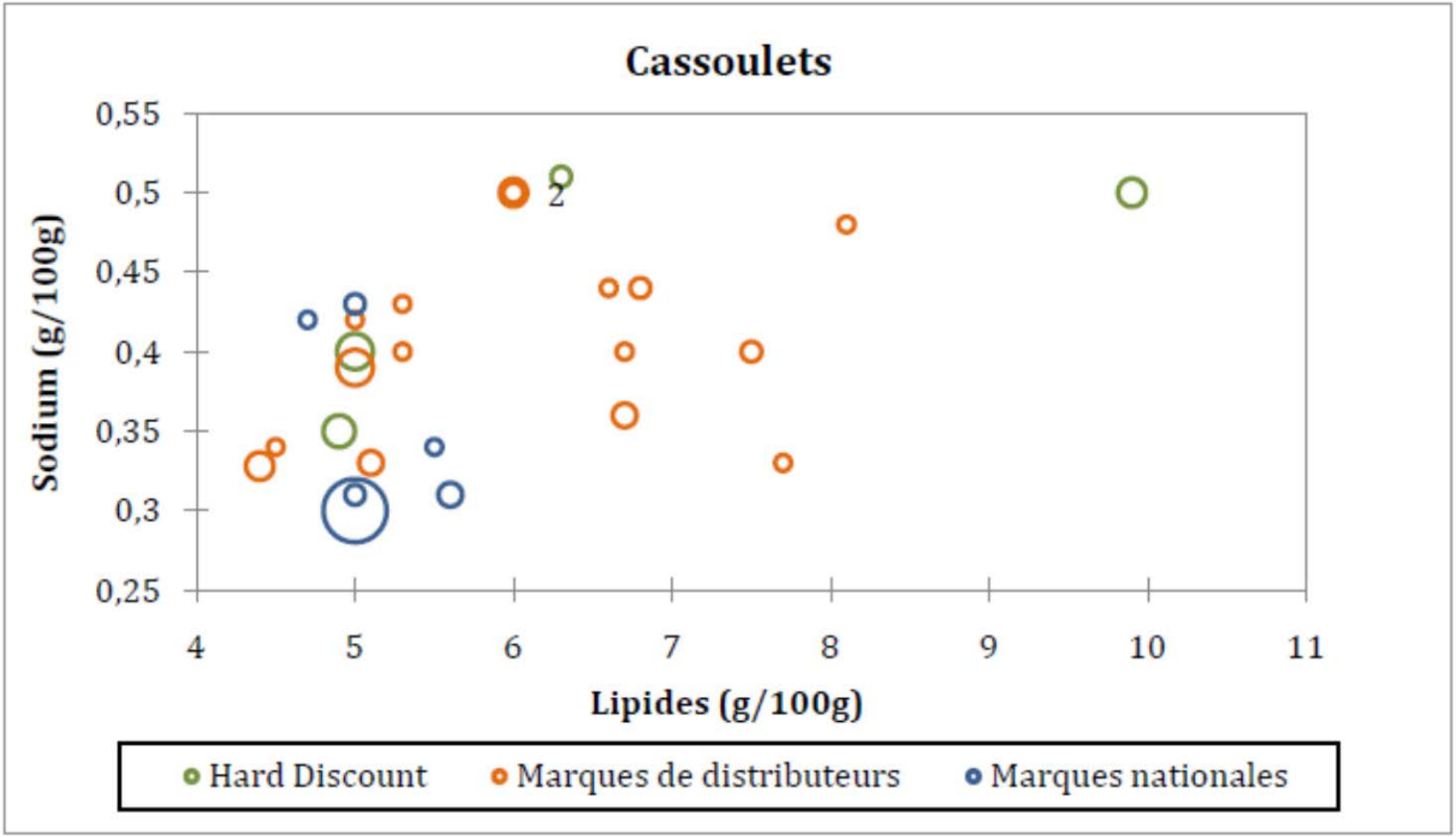


Figure 44 : Combinaison lipides/sodium pour les cassoulets

Limites du système d'aide alimentaire en France

Couverture insuffisante

- **Ne couvre qu'une partie des besoins de ses utilisateurs**
- Ne touche qu'une partie des personnes en insécurité alimentaire
- **Multiples raisons au « non-recours »**

Accès intrinsèquement inégal et problèmes en termes de droits humains

- Couverture territoriale inégale
- Critères d'accès hétérogènes
- Choix limité ou absence de choix
- Relation asymétrique par nature (impact sur estime de soi)

Difficultés de fonctionnement

- Complexité logistique
- Bureaucratie excessive

Déséquilibre des dons

- Dépendance aux dons en nature dont les associations ne maîtrisent pas toujours le contenu
- Manque de produits frais et de certaines familles de denrées (fruits et légumes, pain …)

Impact environnemental non évalué

➔ **Avec le système actuel d'aide alimentaire, on a échoué à « lutter contre la précarité alimentaire »**

LES COMPOSANTES DU PRIX D'UN ALIMENT

- **Le produit**

- le prix des matières premières,
- la qualité des ingrédients (ex : le morceau de bœuf utilisé),
- la recette (ex : le % de légumes dans une soupe de légumes),
- le prix des emballages et sur-emballages (ex : facile à transporter, ouverture facile, etc…),
- les technologies de production et de conservation (frais, conserve, surgelé, etc…),
- le coût de recherche et développement et de marketing.

- **La logistique**

- le nombre de références par type de produit (achat et négociation de gros volumes en HD),
- la gestion de mise en rayon (service directement sur les palettes en HD),
- les frais de personnel (en HD : moins de services proposés, moins de personnel),
- le travail en flux tendu (minimisation des stocks),
- la décoration (minimaliste en HD),
- la minimisation des pertes de produits, des investissements et des loyers des locaux.

- **Les marges :**

- faites par le producteur,
- faites par le fabricant,
- faites par le distributeur.
- …