

## **PROJET ALIMENTATION Saine ET ABORDABLE**

### **VISITE PILOTE DE SUPERMARCHE (7.04.2005)**

Projet de l'Etat de Genève, Département de l'action sociale et de la santé.

Coordination d'equiterre – Partenaire pour le développement durable

## **RAPPORT**

### **Evaluation qualitative**

**Genève – Avril 2005**

---

---

## TABLE DES MATIERES

<b>1.</b>	<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>PERSONNES PRESENTES</b> .....	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>OBJECTIFS</b> .....	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>DEROULEMENT</b> .....	<b>4</b>
4.1.	<i>Partie 1 (atelier théorique)</i> .....	4
4.2.	<i>Constat à mi-chemin</i> .....	5
4.3.	<i>Partie 2 (travail pratique)</i> .....	6
4.3.1.	Groupe « Conseils au supermarché ».....	6
4.3.2.	Groupe « Menus » .....	7
4.4.	<i>Questions et réponses données</i> .....	8
<b>5.</b>	<b>CONCLUSION</b> .....	<b>9</b>

---

## 1. INTRODUCTION

Le projet de prévention et promotion de la santé « Alimentation saine et abordable » piloté par le DASS-DGS et coordonné par equiterre en collaboration avec des diététiciens de l'ADiGe, vise à promouvoir une alimentation équilibrée auprès de populations précarisées basé sur le canton de Genève, parmi lesquelles on trouve notamment les familles monoparentales.

Dans ce cadre, une activité innovante a été lancée : les achats conseillés en supermarché. Cette action est réalisée avec la collaboration de la Migros, qui nous offre la possibilité de nous rendre dans ses établissements du canton, durant les nocturnes du jeudi.

Afin de pouvoir tester cette action de prévention, une première expérience a eu lieu **le 7 avril 2005 à l'établissement Migros de Balexert.**

## 2. PERSONNES PRESENTES

Outre le public à qui s'adressait l'activité, plusieurs professionnels des différentes organisations participantes étaient présents.

**Public cible** : 8 personnes, dont 6 membres de l'Association des familles monoparentales (AFM) et 2 proches (ou parent) ; en grande majorité, des personnes de nationalité étrangère.

**Professionnels** : la présidente de la section genevoise de la FRC, deux diététiciens de l'ADiGe, une collaboratrice de l'AFM et un collaborateur d'equiterre.

## 3. OBJECTIFS

Trois objectifs principaux sont visés par l'intervention, essentiellement inspirés du principe de l'empouvoirement :

- Augmenter les capacités des participants en matière d'approvisionnement équilibré et accessible, respectueuse de l'environnement et en accord avec les saisons ;
- Sensibiliser les participants aux équivalents nutritionnels abordables ;
- Augmenter leur capacité à tirer les bonnes informations de l'emballage des produits (lecture d'étiquettes).

---

## 4. DEROULEMENT

La visite est composée de deux parties , l'une théorique et l'autre pratique :

1. La partie 1 doit donner les outils permettant d'atteindre une gestion optimale de son budget et de son alimentation.
2. La partie 2 consiste en la visite conseillée au supermarché et l'observation des produits.

### 4.1. Partie 1 (atelier théorique)

Dans un premier temps, l'intervention consistait à donner aux participants, d'une part, les apports théoriques d'une alimentation équilibrée et abordable, soit en termes qualitatifs (stratégies d'approvisionnement), soit quantitatifs (recommandations nutritionnelles minimales) et, d'autre part, les outils permettant d'atteindre une alimentation saine et accessible de manière optimale (tableau des menus et liste d'achats).

Plusieurs séquences se sont succédé :

1. Suite à l'accueil et à une introduction générale par equiterre sur le contexte et les objectifs de l'activité, la FRC donne quelques conseils en matière de budget minimal à allouer pour l'alimentation en montrant qu'il est possible de manger sain à moindre frais.

*La FRC distribue quelques dépliants se rapportant aux objectifs de l'activité : un dépliant sur la lecture d'étiquettes et un document de poche sur les fruits et légumes de saison.*

2. Les diététiciens introduisent les groupes d'aliments et la notion de pyramide alimentaire en lien avec l'aspect économique : en montant dans la pyramide, les aliments sont de plus en plus chers (dimension verticale). Des conseils sont aussi donnés sur les possibilités de réduction des coûts pour *chaque groupe d'aliments*, en identifiant les équivalents nutritionnels les plus abordables (dimension horizontale) :

*Un accent est mis sur les légumes secs comme aliment exemplaire pour ses qualités nutritionnelles et son faible coût, puisque les légumes secs, en les combinant aux céréales, offrent un substitut protéinique à la viande.*

*Sur le plan des fruits et des légumes, la recommandation selon laquelle on devrait manger au moins un légume cuit et un légume cru et 2 à 3 fruits par jour (4 à 5 portions) est développée sous l'angle des gains économiques potentiels, notamment à travers la consommation de fruits et légumes de saison, l'achat de conserves ou de légumes congelés en grandes quantités.*

- 
3. Un tableau contenant les quantités minimales quotidiennes par groupe d'aliments est distribué et discuté :

*Certaines personnes estiment qu'elles n'arrivent pas atteindre les recommandations décrites. On leur répond qu'il s'agit de les considérer comme un idéal que l'on devrait atteindre lorsque cela est possible. L'équilibre alimentaire peut aussi se faire sur la semaine.*

4. Deux documents d'aide sont distribués : un tableau de construction hebdomadaire de menus et une liste d'achats structurée en groupes d'aliments – théoriquement, faire sa liste de commissions est considéré comme un outil très utile pour planifier ses achats dans une perspective d'équilibre alimentaire et de gestion efficiente du budget.

*La question de l'utilisation d'une liste a été posée au groupe. Le résultat en est assez frappant : la quasi totalité des participants (sauf une personne) ne font pas de listes d'achats avant d'aller faire leurs courses. Les raisons invoquées sont des habitudes d'achats répétées ou le fait de s'orienter, parfois systématiquement, vers les produits en promotion.*

*Concernant la planification hebdomadaire des repas, quelques personnes affirment qu'elles n'ont plus d'idées de menus à cuisiner pour leur famille.*

#### **4.2. Constat à mi-chemin**

A mi-chemin de l'intervention, un **constat important** a dû être fait : deux types de besoins très différents sont exprimés par les participantes.

1. un groupe est particulièrement méfiant des aliments bon marché, des promotions et des produits labellisés « petit budget ».

*Ce groupe-ci doit être fortement rassuré par rapport à l'**aspect strictement sanitaire** de tous les aliments que l'on trouve à bas prix. Il souhaite avoir les garanties que ces produits-là sont aussi sans danger pour la santé. « Si ces produits sont si bon marché, cela doit cacher quelque chose de malsain », nous disent les participants !*

2. Le second groupe manque d'idées de menus équilibrés, afin de diversifier son alimentation.

*Ce groupe-là doit donc être plutôt orienté vers des méthodes et des conseils sur **l'élaboration de menus équilibrés et pas chers**, avant de pouvoir passer à l'observation des produits au supermarché.*

---

### *Décision*

Partant de ce constat, il est décidé de partager les participants en deux groupes, le premier se rendant au supermarché, et l'autre restant pour travailler sur les méthodes de planification de menus à la table de discussions.

## **4.3. Partie 2 (travail pratique)**

### **4.3.1. Groupe « Conseils au supermarché »**

La visite de supermarché a consisté en un atelier interactif ambulante qui passe de rayons en rayons. Les personnes présentes ont choisi de ne pas faire leurs courses dans le supermarché. Ce choix était motivé par une certaine gêne, par le fait que cela ne répondait à aucun besoin ou par leur envie d'approfondir leurs connaissances des produits en y portant toute leur attention.

Devant une série de rayons (fruits et légumes, lait, biscuits, pâtes emballées), des comparaisons de produits ont donc été effectuées et discutées entre tous. Des clés de lecture d'étiquettes (liste des ingrédients, quantités de nutriments, prix au poids) ont été données aux participants, afin que ceux-ci acquièrent la capacité de choisir le produit le plus optimal du point de vue de la qualité et du coût.

Pour ce faire, le mythe de « l'aliment défectueux car bon marché » a dû être combattu avec vigueur... En effet, bon nombre de personnes parmi les participants ont la crainte d'encourir le risque d'impacts sanitaires importants par la consommation de produits économiquement avantageux en comparaison à d'autres produits similaires qui sont plus chers.

Voici quelques exemples de produits ayant fait l'objet d'une comparaison (observation de l'emballage, du prix au poids et des valeurs nutritionnelles) et qui illustrent la problématique et l'orientation prises dans les conseils qui ont été donnés au supermarché : le premier produit cité est celui qui était préférable du point de vue de ses qualités nutritionnelles et économiques, aux dépens du second :

- Madeleines « Budget » (moins sucrées) vs madeleines conventionnelles plus emballées ;
- Pack de 10 litres de lait en action (1.- le litre) vs brique de 1 litre (à 1.50.-) ;
- Pommes « Budget » en grandes quantités vs pommes au détail au « bel aspect » ;
- Légumes frais de saison au détail et produits congelés vs légumes importés et légumes emballés et prédécoupés, plus chers ;
- Pâtes sous-vide en action vs pâtes à jolis emballages superflus, plus chères.

---

## Résultats

L'intervention au supermarché a permis de :

- faire émerger les préoccupations et les perceptions des participants sur l'approvisionnement alimentaire, particulièrement l'aspect de **la sécurité sanitaire et des peurs qui s'y rattachent** ;
- Répondre à ces préoccupations, neutraliser autant que faire ce peut les obstacles psychologiques et cognitifs qui y sont liés et renforcer la promotion d'une alimentation saine et accessible ;
- Transmettre les capacités d'observation des emballages (quantités et coûts superflus) et de lecture d'étiquettes aux participants, afin d'en retirer la meilleure information sur les produits industriels – lecture des ingrédients et des valeurs nutritionnelles.

L'atelier interactif au supermarché s'est donc plus orienté sur **les moyens de mieux connaître les produits et leurs équivalents nutritionnellement et économiquement favorables** que sur l'élaboration d'un caddie de produits qui réponde à l'équilibre alimentaire, tel qu'on imaginait le faire aussi lors de la conception théorique.

### 4.3.2. Groupe « Menus »

Le mini-groupe souhaitant discuter de la question des menus s'est focalisé sur la marche à suivre pouvant être adoptée pour élaborer des menus équilibrés et appréciés par tous les membres de sa famille (adultes et enfants).

Des listes d'aliments organisés en groupes sont distribués aux participants. Une marche à suivre est donnée et discutée en quelques points :

1. Discuter des menus en famille (midi, soir et collations) ;
2. Travailler sur le choix des menus par groupe d'aliments, en utilisant les listes distribuées ;
3. Viser la variété au sein de chaque groupe d'aliment ;
4. Etablir une liste d'achat en fonction de ses choix et de ce qui est à la maison ;
5. Au supermarché, se tenir à cette liste.

---

### *Résultats*

Le groupe « Menus » a permis de/d' :

- apprécier les difficultés importantes auxquelles certaines familles font face pour la planification hebdomadaire de menus et la diversification de leur alimentation ;
- répondre à ces préoccupations en proposant une démarche méthodique, faite de gestes simples et d'outils pratiques à utiliser dans la vie quotidienne.

#### **4.4. Questions et réponses données**

Un certain nombre de questions sont intervenues durant le processus d'intervention. Elles reflètent les préoccupations des participants qui concernent autant la dimension nutritive que la sécurité sanitaire des aliments.

##### *Aspects nutritionnels*

- Légumes secs : Vu l'avantage économique que présentent les légumes secs, un certain nombre de questions sont posées sur leur apport nutritionnel (protéines). On explique leur fonction de substitution à la viande, si on les combine avec un féculent (céréales ou pommes de terre), les modalités d'achat – conserves (déjà préparés) ou sachets - et les pratiques de préparation et de cuisson.
- Céréales : Vu les grandes quantités de céréales préconisées, un questionnement se pose sur les risques éventuels à trop en consommer. Des conseils sont donnés sur l'aspect sain de toutes les céréales et la grande consommation que l'on peut en faire. La diversité est le meilleur comportement, en y incluant de temps en temps des produits à base de céréales complètes, mais plus chers, sauf pour certains pains que l'on trouve aujourd'hui au supermarché.
- Consommation de viandes : des demandes sont formulées à propos des quantités de consommation recommandées pour la viande, et particulièrement la volaille. Il est expliqué que, en général, les besoins en viande sont bien plus bas que les habitudes moyennes de consommation.



---

Ainsi, comme vu précédemment, la consommation de viande n'est pas obligatoire quotidiennement pour son apport en protéines. Il est recommandé de viser les produits protéiniques et carnés (y compris la volaille), très avantageux en termes de qualité/prix. Le poisson est un bon substitut à la viande, notamment pour ses acides gras (oméga 3).

#### *Hygiène et conservation*

- Congélation des légumes : des questionnements émergent sur la congélation des légumes et sur le maintien de leur apport nutritionnel en cas de conservation au congélateur. Pour la réfrigération, des recommandations sont également données (les salades, par exemple, devraient être rapidement consommées afin d'obtenir leur apport total en nutriments).
- Agents conservateurs : un certain nombre d'inquiétudes sont également exprimées dans ce domaine. Les diététiciens fournissent quelques éléments sur le côté relativement sûr des additifs et le faible nombre de cas d'allergies liées à la consommation de quelques-uns d'entre eux.

#### *Aliments et santé*

- Impacts sur la santé : diverses questions sont posées sur le fait de savoir si certains aliments sont « *meilleurs pour la santé* » : les différentes huiles et les possibilités de cuisson à haute température ; les matières grasses et leurs éventuelles conséquences sur la santé ; le lait et ses « *impacts néfastes pour la santé* » ; les produits bio et leur « *effet plus favorable sur la santé* » que les produits conventionnels.

## **5. CONCLUSION**

A travers ce type d'approche et le travail effectué avec les participants, un certain nombre d'hypothèses peuvent être tirées pour la mission générale de promotion d'une alimentation équilibrée orientée vers les populations précarisées, ce qui devra être confirmé lors de la prochaine intervention :

1. L'aide à l'**élaboration de menus** est un axe de travail important afin de répondre aux besoins de plusieurs familles. En effet, une carence à cet égard a pu être observée. Les modalités exactes pour répondre à cette situation doivent encore être réfléchies et précisées, mais elles feront l'objet de l'intervention du mois de juin ;
2. La **crainte du produit bon marché**, probablement surtout aux yeux de personnes étrangères et à revenu modeste, crée un très grand obstacle à un approvisionnement

---

suffisamment équilibré et plus abordable. La sécurité sanitaire des aliments s'est effectivement vu prendre une place « disproportionnée » par rapport à l'objet premier de l'intervention, qui était la gestion du budget et l'alimentation équilibrée ;

3. Le **lieu d'intervention du supermarché** a probablement un certain impact psychologique positif. Il permet en effet une exploration marquante et en profondeur des univers alimentaires personnels. Au supermarché, on est confronté avec soi-même et avec ses choix. On se trouve parfois à la limite de l'intimité, mais il revient aux participants, s'ils le souhaitent, de communiquer leurs propres questionnements.

Plus précisément, le lieu même du supermarché concourt à faire émerger mais aussi à combattre les obstacles cognitifs guidant les comportements liés à l'approvisionnement. Par le jeu de la mémoire, le lieu des achats devrait ainsi être associé à certaines recommandations. On peut donc espérer que les conseils acquis par les participants lors de l'intervention se répercutent lors de leurs achats ultérieurs. La question est de savoir pour combien de temps...

4. Suite à cette évaluation qualitative de l'intervention, un **réajustement du concept de visite de supermarché** et de ses contenus va être effectué et appliqué en juin 2005 en vue de la deuxième expérience de mise en œuvre. Une évaluation en matière de comportement alimentaire auprès des participants aura lieu suite à cette deuxième visite de supermarché.