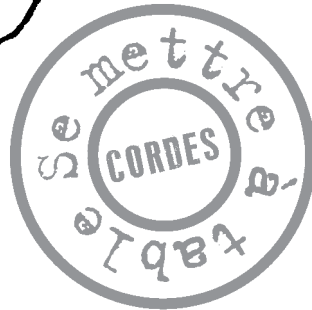
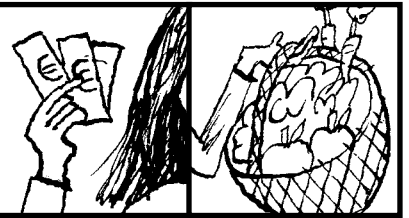




Fiche focus

numéro 10



Manger sain, ça coûte cher ?

Si manger répond à un besoin primaire, vital, c'est aussi et surtout un acte culturel et social. Il existe bien des façons de manger et de consommer. Les choix des consommateurs varient selon des priorités comme le plaisir, la santé, le budget ou les quantités. Face à l'abondance alimentaire et la diversité des messages publicitaires, les choix se sont complexifiés. Mais le coût affiché d'un aliment peut parfois représenter bien des choses différentes.

Les choix de consommation varient en fonction du niveau social et économique. Mais si le niveau de revenu détermine l'investissement consacré à l'alimentation, le niveau de formation influence les choix : il n'est pas toujours aisé de comprendre les raisons qui font qu'une denrée alimentaire est « saine », « chère », « équilibrée » ou pas. L'information qu'on a, qu'on reçoit ou qu'on recherche sur les

produits, sur les aliments et ce qu'on en dit dans les médias influencent nos achats alimentaires. Il suffit de constater les effets des crises et des scandales alimentaires sur nos comportements de consommateur. Nos habitudes alimentaires relèvent bien de multiples facteurs, variables suivant les personnes, le groupe social et les priorités en la matière. ☞ (voir fiche focus n° 16 "diversité culturelle").

¹ « Enfant et Nutrition », Guide à l'usage des professionnels, ONE, 2009.

² « Manger simple pour manger mieux » à télécharger sur le site www.monplan-nutrition.be

L'école, lieu d'apprentissage et lieu de vie, en fournissant des repas, transmet des « messages » aux élèves et peut donc être un partenaire important pour éduquer à des choix favorables à la santé, au quotidien, dans un espace social complémentaire au modèle familial. On pourrait dire qu'apprendre à se soucier de sa santé, en mangeant sainement, s'acquiert dès nos plus jeunes années. En effet, c'est par l'intermédiaire de l'adulte que l'enfant va petit à petit apprendre à manger, à discerner ce qui est sain ou pas et à adapter son alimentation à des besoins physiologiques et culturels. Nos représentations du « bien manger » se construisent tout au long de notre vie.

LE PRIX DE L'ADDITION

L'offre alimentaire de plus en plus diversifiée et l'apparition de nouveaux produits (bio, light, sans gluten, industrialisés, halal, diététiques...) ont beaucoup changé nos rapports à l'alimentation : d'une part, on constate que nous consommons de plus en plus de produits industrialisés et d'autre part, un peu paradoxalement, que nous nous préoccupons de plus en plus de notre santé. L'industrie alimentaire utilise l'argument santé pour vendre ses produits : c'est un argument de vente « qui marche ». Les chiffres d'obésité pourtant augmentent principalement chez les populations à faible revenu qui vivent avec un pouvoir d'achat limité.¹

Certains y voient le résultat du changement de nos modes alimentaires et d'une part grandissante d'aliments et de boissons industrialisés dans nos repas et collations.

Pourtant, les messages concernant la santé et l'alimentation nous assaillent quotidiennement : « manger 5 fruits et légumes par jour », manger « équilibré » ou encore les recommandations du Plan national nutrition belge² avec « manger 400gr de légumes » et « bouger au minimum 30 minutes par jour », « respecter la pyramide alimentaire », « boire

de l'eau», «ne pas manger entre les repas»... Il est vrai que les liens entre ce que l'on mange et l'apparition de certaines maladies ou notre capacité de résistance aux maladies, sont bien établis. Selon les diététiciens, la fréquence et la régularité des repas, les quantités et la diversité des aliments contribuent à une alimentation «saine et équilibrée» qui assure la croissance et le développement des enfants, une bonne qualité de vie et protège de certaines maladies (cardiovasculaires, diabète, obésité...).

Ces principes de bases de l'équilibre alimentaire ne sont pas si compliqués; et nombreux sont ceux qui s'en approchent tous les jours sans même y prêter attention. Ce qui est plus compliqué, c'est de trouver l'information et de la comprendre: par exemple, faire le lien entre la valeur nutritive d'un aliment, la façon dont il est produit, son prix, son origine, nos besoins... ✨ (voir fiche focus n°9 "consom'acteurs"). Et une fois ces liens établis, la difficulté reste de trouver les lieux où ces produits seront disponibles à des prix abordables. Les choix des uns et des autres seront déterminés en fonction de la capacité à comprendre et analyser, de la confiance attribuée aux producteurs et de la fiabilité des sources d'information.

JE MANGE, DONC JE ...

D'autre part, le plaisir que procure l'acte de manger, ce qu'on mange, où on le mange, avec qui... répond parfois aux besoins de compenser ou d'être rassuré ou peut être lié à des préoccupations quotidiennes. Pour certains, le rapport à l'avenir est plus difficile: pourquoi penser à sa santé dans 15 ans, alors qu'aujourd'hui le quotidien et l'avenir sont fragiles et incertains? Pour d'autres, le sentiment d'appartenir à un groupe, d'être valorisé socialement ou simplement l'estime de soi... passent parfois par l'achat de produits alimentaires «à la mode». Il semble qu'un des facteurs déterminants dans les choix du consommateur soit davantage son désir que la nécessité de se nourrir³. Entre un enfant de 5 ans, un adolescent de 12 ans et une mère ou

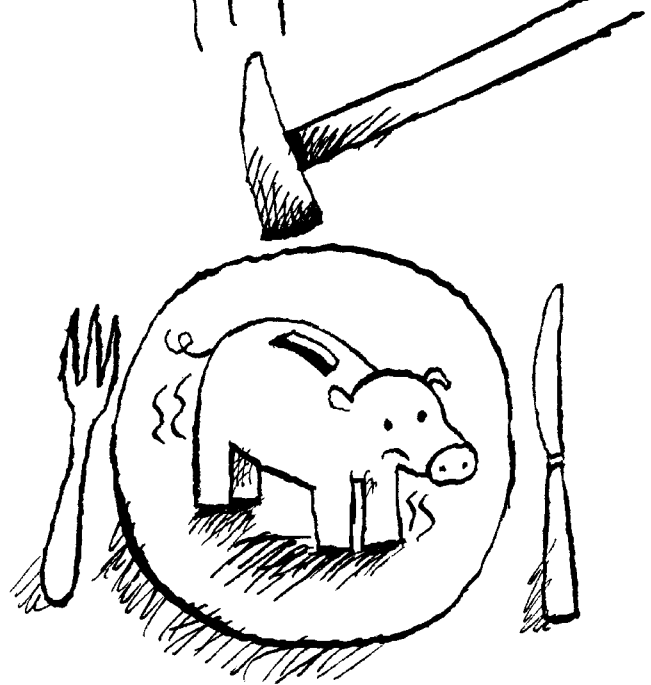
un père de famille, les motivations et la prise en compte des besoins sont bien différentes.

Manger sainement est donc un réel défi: celui de concilier la dimension «bien-manger» avec les notions de plaisir, santé, disponibilité, découverte, partage, éducation... sans forcément dépenser plus! «Manger sainement» est bien une démarche consciente dépendante de divers facteurs d'influence: l'environnement social et familial, la convivialité, le temps et le budget disponibles, les lieux d'approvisionnement, les conditions de confort, les savoir-faire, les envies ou les goûts personnels. Nos rapports à l'alimentation changent aussi au fil du temps selon l'information, l'offre et les circuits de distribution, la réalité des prix... Ces éléments vont influencer voire dé-

terminer non seulement nos achats mais aussi notre manière d'apprécier un produit ou un autre.

Malgré tout ce «ramdam santé», l'offre du marché est loin d'être en adéquation avec cette idée du «manger sain». Nous sommes de plus en plus sollicités par des publicités nous vantant l'achat de produits sucrés ou salés à faible valeur nutritive (les calories vides)⁴ auxquelles les jeunes, en particulier, ont souvent du mal à résister. L'inconvénient majeur de ces produits est qu'ils coupent la faim et ne laissent pas la place à d'autres aliments plus intéressants pour répondre à nos besoins en vitamines, minéraux, protéines, glucides, lipides.

Dans cette sur-médiatisation de «mirages», les arguments santé ne font pas le poids face aux enjeux économiques qui dominent nos sociétés.



& Trucs astuces

- Mener une réflexion sur le rapport qualité, prix et santé des distributeurs.
- Passer en revue les aliments et boissons vendus dans le petit magasin ou par du personnel de l'école.
- Encourager à boire l'eau du robinet à table et tout au long de la journée
- Proposer des aliments sains à l'occasion des fêtes de classe, des événements spéciaux et des dîners spéciaux.
- Planifier, en concertation avec les acteurs concernés, une journée végétarienne avec pique-nique ou repas cantine et l'exploitation du thème en classe. Réduire le coût des repas en instituant ce type d'initiative de façon régulière. Trouver des idées sur www.jeudevéggie.be.
- «Alimentation saine, savoureuse et durable», un cahier spécial des charges pour négocier des offres de repas de collectivité pour enfants et jeunes de 2.5 à 18 ans, à un coût limité, téléchargeable sur www.sante.cfwb.be.

³ P. Hébel Crédoc, «Se nourrir d'abord, se faire du bien ensuite», in *Consommation et modes de vies* N°209-Février 2008.

⁴ Les aliments apportent de l'énergie mesurée en calories. On parle de calories vides pour des aliments qui nous apportent des calories mais qui ne contiennent aucune valeur nutritive (frites, produits panés gras, bonbons et barres chocolatées industrielles...). Ces calories se transforment en graisses dans le corps.

UNE AFFAIRE DE SOUS ?

D'après une étude de l'Ulg⁵, en Belgique, les ménages ont dépensé en moyenne 3.751€, en 2004 pour l'alimentation à domicile (exclus donc les fast food et les restaurants...) soit en moyenne par mois 312 € pour un ménage composé de deux adultes, un enfant et un ado.

Les viandes constituent le premier poste budgétaire dans l'alimentation des ménages avec 25 %, les poissons, 6 % du budget. Les dépenses en pain et céréales sont équivalentes à l'ensemble des dépenses fruits-légumes-pommes de terre (17 %). Les « autres produits alimentaires » à savoir plats préparés, soupes, condiments et sauces, aliments pour bébé, représentent 11 % des dépenses. La dépense en sucre est équivalente à la dépense en fruits ou en légumes ou en fromage (7 % des dépenses).

Bien évidemment, l'acte de « préparer à manger » nécessite des aliments, des produits, du temps, de la disponibilité, mais aussi des conditions de vie, du matériel et un certain confort sans parler de l'environnement de cuisiner. De plus en plus de « produits finis » apparaissent sur le marché ; ces produits ne nécessitent aucune préparation, mais correspondent souvent bien peu à un régime dit « équilibré ». Cette économie de temps a un coût : les plats préparés et les produits finis sont souvent plus chers que s'ils étaient faits maison. La consommation de ces produits à domicile représente 15 % soit 580€ en moyenne par ménage en 2004, c'est-à-dire presque deux fois les dépenses pour la viande ou 4 fois le budget fruits et légumes. En ajoutant les 1462€ dépensés pour des aliments et boissons consommés « hors domicile » (dépenses que font 88 % des ménages), cela fait 2042€ pour du « prêt à manger ». Un tiers des belges dépensent en moyenne 319€ dans les « fast-foods », soit presque 10 % du budget alimentaire annuel. S'il est parfois difficile d'apprendre à cuisiner ou manger différemment, certains argumentent que « cette capacité d'autonomie alimentaire et culinaire est une bonne voie pour soustraire les consommateurs

aux sirènes du marketing ».⁶

D'après cette même étude, en 1955, la quantité moyenne de légumes consommée par an et par habitant est de 78kg et celle de fruits de 72kg; ces quantités croissent, à partir des années 80, de 20 % pour les légumes et 25 % pour les fruits. Elles oscillent depuis 2000 autour de 100kg/an/habitant mais on remarque cependant que depuis 2000, ces chiffres baissent progressivement. Les prix y sont sans doute pour quelque chose... On peut alors se demander pourquoi les fruits et les légumes sont si chers alors que nous disposons d'une agriculture fortement mécanisée ? Les dictas de la grande distribution régissent les lois de rendement et de consommation : pour avoir de beaux fruits et légumes, en grosse quantité, en toute saison, livrés à temps, de même couleur et de même calibre, il faut moins de main d'œuvre mais plus d'énergie : « plus d'énergie pour créer les variétés ad hoc dûment brevetées (dix ans de recherche en moyenne), pour chauffer les serres et faire fonctionner les entrepôts, pour mettre du carburant dans les camions pour aller chercher les cerises et les fraises et en remplir les supermarchés toute l'année... Cela a un prix ».⁷

Une étude menée sur plusieurs semaines par le CRIOC⁸ montre que le panier bio du groupe de producteurs est jusqu'à 2 fois moins cher que le même panier de fruits et légumes biologiques acheté en grande surface. Le prix du panier bio était 20 % plus cher que le panier non bio acheté dans une grande surface (voir fiche focus n° 11 "circuits de distribution").

Manger des produits de qualité, cultivés biologiquement peut sembler cher à première vue : l'agriculture biologique respectant le rythme des saisons exige plus de main d'œuvre pour un rendement plus limité, ce qui se répercute dans le prix (voir fiche focus n° 3 "modes de production"). Mais les produits biologiques exercent une moins grande pression sur l'environnement au contraire des produits issus de l'agriculture classique. Le marché est ainsi « faussé » : car les engrais de synthèse et les pesticides utilisés en agriculture intensive pour traiter les cultures rapidement et avec peu de main d'œuvre, ont un coût environnemental que les produits bio n'ont pas. Si on incluait les coûts environnementaux assumés par la collectivité dans le prix des produits, les produits issus de l'agriculture conventionnelle devraient logiquement être plus chers⁹.

⁵ Duquesne, B., Matendo, S., Lebailly, Ph., « Evolution de la consommation alimentaire en Belgique et en Région wallonne », Observatoire de la Consommation Alimentaire (OCA), Unité d'Economie et Développement rural, Faculté universitaire des Sciences agronomiques de Gembloux, 2006.

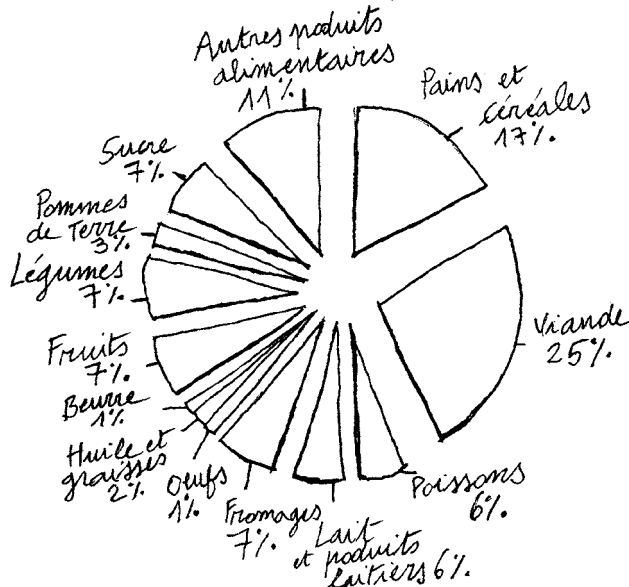
⁶ « L'alimentation durable, pour la santé de l'homme et de la planète », C. Rémésy, 2011.

⁷ « Vive la malbouffe ! », C. Labbé, J.L. Porquet, O. Recasens, Ed. Hoebeke, 2009.

⁸ « Fruits et légumes locaux et de saison », Observatoire bruxellois de la consommation durable.


⁹ « Le poids économique du secteur agroalimentaire », www.novethic.fr

Structure des dépenses alimentaires à domicile (Royaume 2004)



QUEL RÔLE L'ÉCOLE PEUT-ELLE JOUER ?

Faire des choix de consommation pertinents nécessite un accès à une information critique. L'école dans ses missions peut y contribuer en outillant les enfants et les jeunes pour décoder les clichés et allégations alimentaires véhiculés par des médias de plus en plus présents dans leur vie. Comme le souligne le dossier de Média animation¹⁰ à propos de la publicité auprès des jeunes et l'alcool, « pour comprendre et tenter de freiner cette évolution, il apparaît nécessaire de jeter un coup de projecteur sur les producteurs pour mettre en lumière leurs stratégies publicitaires et commerciales, et porter un regard critique sur celles-ci ». Ce coup de projecteur peut tout aussi bien éclairer les stratégies de l'industrie alimentaire.

Les adultes aussi sont soumis à ces pressions publicitaires; d'une part comme consommateur cible et d'autre part, par le biais de leurs enfants... Il est donc essentiel, en tant que parents et enseignants, de se renforcer mutuellement pour remplir une mission éducative complémentaire au sein de l'école et à la maison  (voir fiche focus n° 15 "parents-écoles"). L'idée est de rendre les élèves plus capables de faire des choix alimentaires favorables à leur santé.

L'école peut agir au niveau des apprentissages, en classe et au niveau de l'offre, au réfectoire, dans le distributeur ou le petit magasin... Même si ce n'est pas son rôle premier, l'école répond aux besoins alimentaires des élèves. Pour certains d'entre eux, le repas de midi fourni par l'école est parfois le seul repas de la journée. Afin de prendre compte de cette réalité sociale et économique, une part du coût pourrait être prise en charge par les PO.; et ce, de façon globale, pour que tous en profitent et qu'aucun ne soit étiqueté. ■

¹⁰ « Les publicitaires savent pour quoi... » Groupe « Jeunes, alcool et société », Coll. Les dossiers de l'éducation aux médias, Média animation, 2013.

Oui Mais...


Oui... manger sain nous paraît important.

Mais... entre les allégations santé, le discours des diététiciens, les recommandations environnementales et les contraintes qui pèsent sur le prix des repas à l'école... pas facile de composer! Un projet « manger sain pour pas cher » ambitieux peut se mener petit à petit: l'économie sur la viande peut permettre l'achat de légumes bio, l'eau du robinet remplacera avantageusement les boissons sucrées, relever le défi du repas à 2 euros lors d'un atelier cuisine influencera les pratiques, etc.

Oui... ça prend du temps de faire à manger

Mais... que fait-on de son temps « libre »? Cuisiner peut être l'occasion de faire quelque chose ensemble, de partager du temps avec d'autres, de se détendre... C'est aussi le plaisir d'acquérir un savoir-faire et d'en faire profiter les autres. Le temps perdu à faire les courses pour du « prêt à manger » au supermarché sera du temps gagné en faisant des provisions de produits de base avec lesquels cuisiner à tout moment et pour pas cher (légumineuses, céréales, légumes de saison, produits locaux, belges...). Aller au marché peut devenir un but de promenade et l'occasion de découvrir son quartier, sa ville...¹¹

Oui... les légumes coûtent

Mais... c'est possible de s'en procurer pour pas cher. Le filon est au balcon: des herbes aromatiques (ciboulette, persil, basilic...), des petites salades (roquette, mache, salade à couper...), des tomates cerises, des fraises...  (voir fiche focus n° 8 "potager").



¹¹ voir la campagne « goûtez-moi ça » de la Mutualité socialiste-Solidaris – www.mutsoc.be.

Pour aller plus loin

– « L'alimentation qu'en dites-vous? L'achat et les tentations » (version tout public et carnet pour professionnel), Cultures et santé, 2008. Un outil pour découvrir les stratégies déployées par les personnes interrogées pour résister aux tentations d'achat. A compléter avec l'affiche « L'alimentation », un support de réflexion et d'animation (www.cultures-sante.be).

– « Set de table – un jeu test-santé » et la brochure d'accompagnement pour échanger à propos des repas et des habitudes de chacun entre élèves ou entre parents. Facilite l'entrée en matière à propos de l'équilibre alimentaire, Cordes asbl, 2009 (à commander à cordes@cordes-asbl.be)

– « Mon panier repas », Codes 63, 2009. Un outil d'éducation alimentaire créé pour un public peu familiarisé avec l'écrit dans lequel on trouvera entre autres des techniques culinaires simples autour des fruits et légumes de saison.

– « Manger équilibré sans déséquilibrer son porte-monnaie », un rapport de la Plateforme santé et précarité, Observatoire de la santé du Hainaut, 2011 (www.hainaut.be/sante/OSH).

– « Manger sain pour 3 fois rien » (avec 150 recettes bio consommateurs) Claude et Emmanuelle Aubert. Ed. Terre vivante, 2010.