

IDÉE REÇUE N°3
« CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER »

Ça veut dire quoi bien manger?

Bien manger c'est se nourrir avec des aliments variés, équilibrés et de qualité, en prenant du plaisir et en prenant soin de la santé humaine, sociale et environnementale, ce qui implique une sensibilisation permanente!

Le bio... c'est plus cher

Les plats « tout prêts » sont souvent moins chers? ???

Le local n'est pas forcément moins cher!

Bien manger... c'est manger moins

Rapport qualité/prix la bonne alimentation est plus juste (moins de marge)



4,60€
par jour et
par personne
c'est possible!

Et la rémunération des agriculteurs on en parle?

Comment y accéder?

- Équilibrer ses repas
- Sensibiliser
- Choisir ses aliments
→ LOCAUX et DE SAISON
- CUISINER

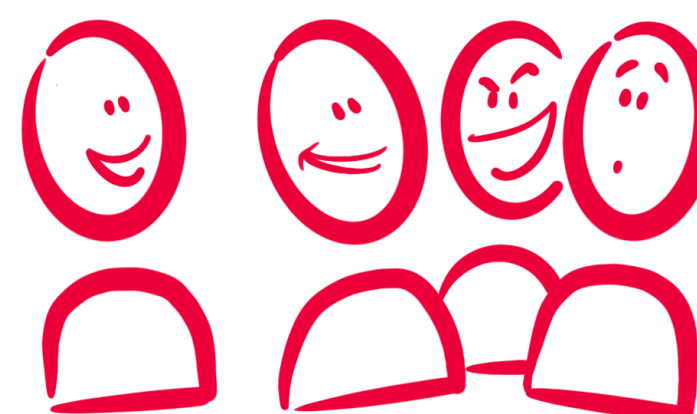


IDÉE REÇUE : CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER

LES TERMES DÉCORTIQUÉS



DÉFINITION DU GROUPE



BIEN MANGER C'EST SE NOURRIR AVEC DES ALIMENTS VARIÉS, ÉQUILIBRÉS ET DE QUALITÉ, EN PRENANT DU PLAISIR, ET EN PRENANT SOIN DE LA SANTÉ HUMAINE, SOCIALE ET ENVIRONNEMENTALE, CE QUI IMPLIQUE UNE SENSIBILISATION PERMANENTE.

DÉFINITION D'UNE SCIENTIFIQUE ET D'UN PRODUCTEUR



NICOLE DARMON (EXPERTE SUR LES SUJETS DE NUTRITION ET DE PRÉCARITÉ)

BIEN MANGER : COUVRIR L'ENSEMBLE DES BESOINS ALIMENTAIRES D'UN INDIVIDU SANS EXCÈS (SELON LES APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS)

LES ALIMENTS RICHES EN ÉNERGIE (SODAS, CHIPS...) SONT DES SOURCES PEU CHÈRES DE CALORIES. ILS SONT PRATIQUES D'EMPLOI, FACILES À TRANSPORTER ET À STOCKER CE QUI LIMITE LE GASPILLAGE.

QUAND LES CONTRAINTES DE BUDGET SONT FORTES, IL EST LOGIQUE DE SE TOURNER VERS CE TYPE D'ALIMENTS

JACQUES BEAUCÉ (GÉRANT D'UNE FERME AGRO-ÉCOLOGIQUE DE 4 SALARIÉS EN SUD GIRONDE)

BIEN MANGER : DES LÉGUMES FRAIS, DONC DE PROXIMITÉ SELON UN MODÈLE SOLIDAIRE POUR LE MANGEUR ET LE PRODUCTEUR



IDÉE REÇUE : CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER

INTERVIEW DE NICOLE DARMON CHERCHEUSE SUR LES SUJETS DE NUTRITION ET DE PRÉCARITÉ (1)

POUR MANGER EQUILIBRÉ À PETIT BUDGET IL FAUT :

RÉÉQUILIBRER

ACCOMPAGNER

- DE VIANDE
=
+ DE FRUITS ET
LEGUMES

- PLATS PRÉPARÉS
=
+ PRODUITS
LAITIERS

FACILITER L'ACCÈS
• GÉOGRAPHIQUE
• A CUISINER
• A STOCKER

- ACHATS GRAS,
SALÉ, SUCRÉ
=
+ FÉCULENTS
COMPLETS

SE FORMER
EX :
PROGRAMME
OPTI-COURSE



MINIMUM DE 4,50€/JOUR/PERS*

*ESTIMÉ EN MARS 2023, A ADAPTER SELON L'ÉVOLUTION DE L'INFLATION ET SI :

- PAS DE GASPILLAGE
- PAS D'INVITÉ
- PAS DE REPAS À L'EXTERIEUR
- PAS DE PRODUIT BIO (ENV 26% + CHER)



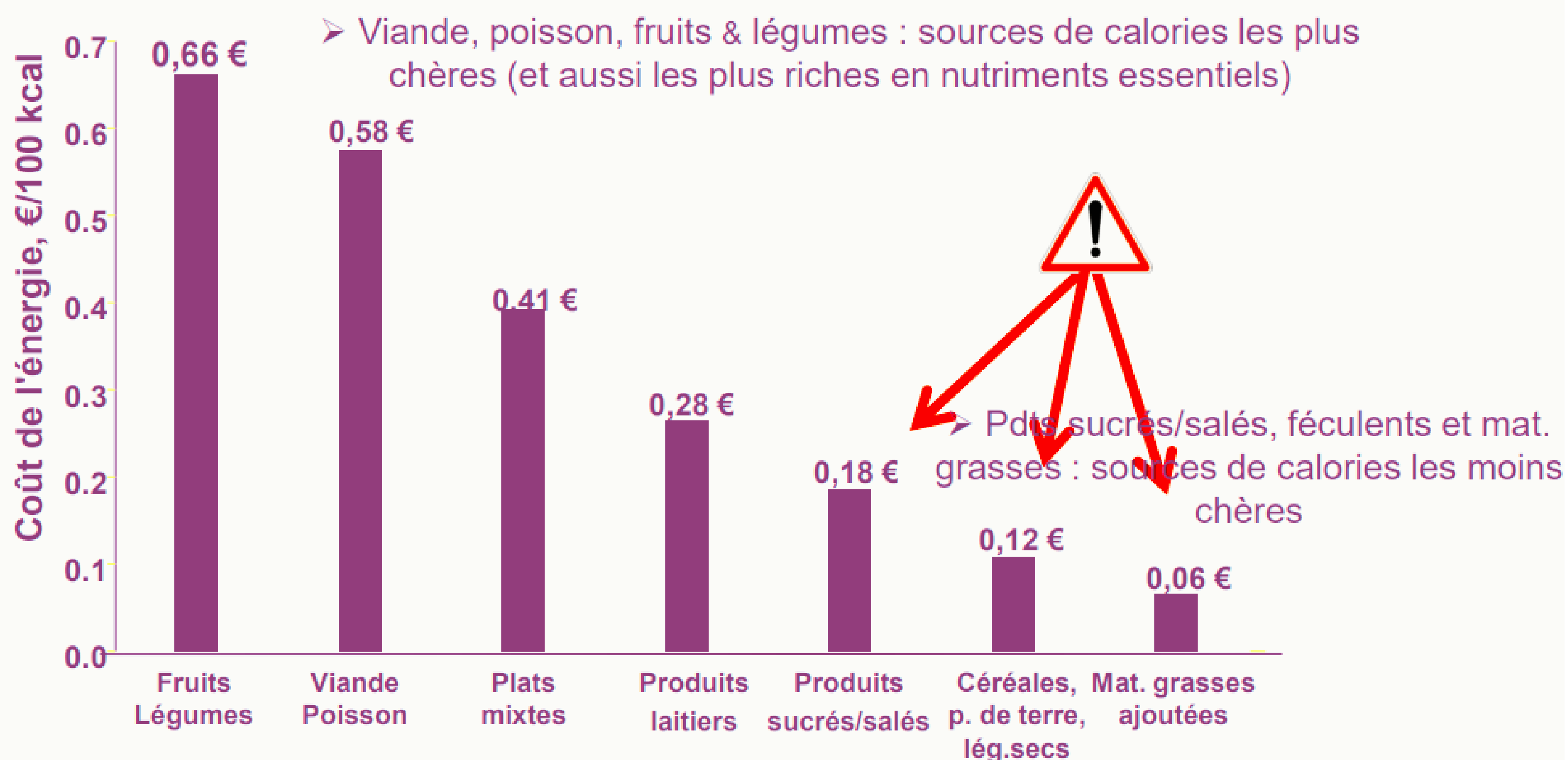
IDÉE REÇUE : CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER

INTERVIEW DE NICOLE DARMON

CHERCHEUSE SUR LES SUJETS DE NUTRITION ET DE PRÉCARITÉ (2)

Coût de 100 kcal, selon les groupes d'aliments

(Maillot, Darmon, J Nutr, 2007)



✓ 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)

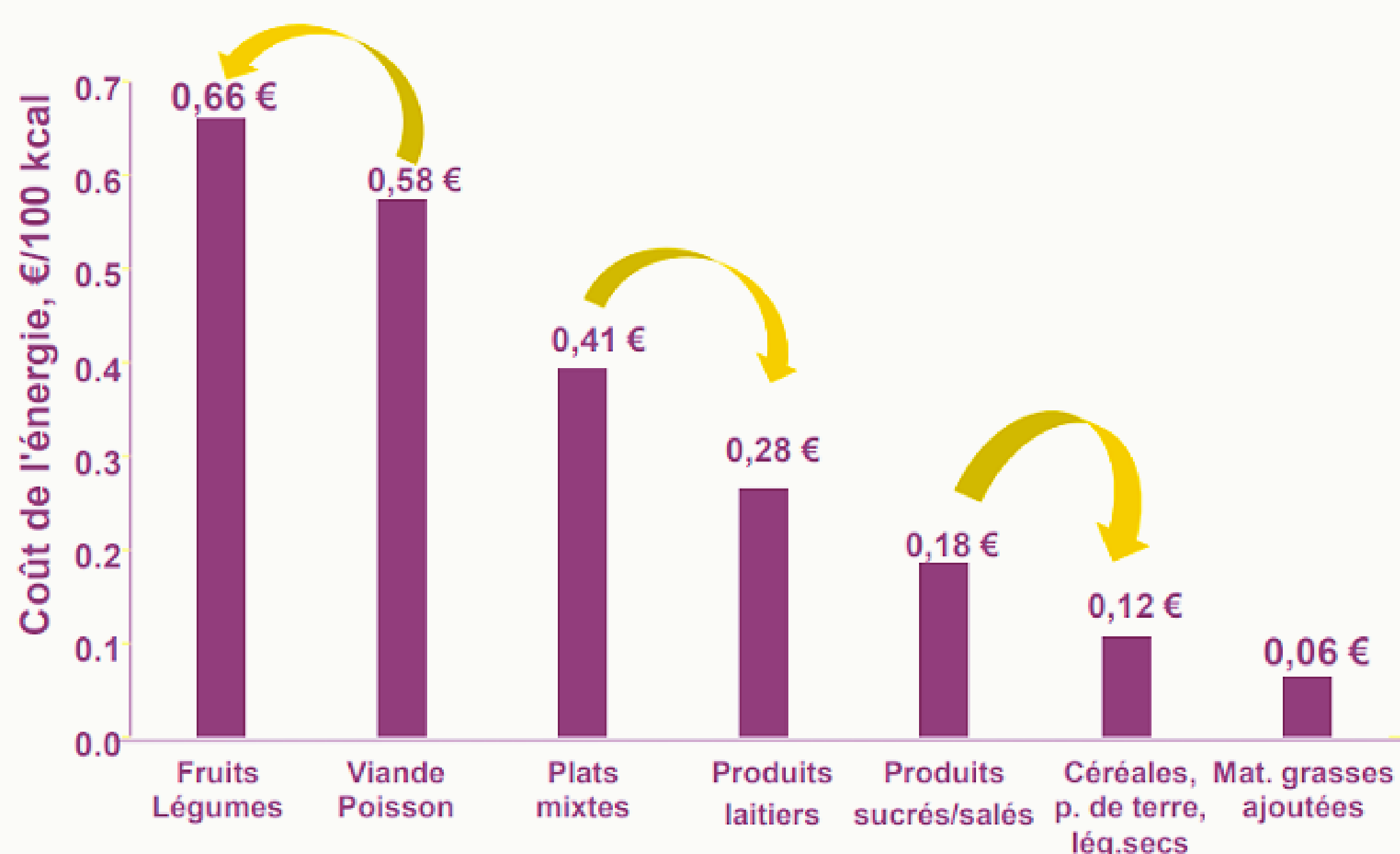
→ Quand les contraintes de budget sont fortes, il est logique de se tourner vers eux



Comment avoir une alimentation équilibrée avec un petit budget ?



→ En s'appuyant sur la hiérarchie du coût des calories dans les aliments



- Limiter les dépenses pour la viande en les reportant sur les fruits & légumes

- Limiter les plats préparés et les snacks en les reportant sur pdts laitiers frais

- Limiter les achats de produits gras/sucrés/salés en les reportant sur les féculents « complets » (céréales complètes, légumes secs)

→ Privilégier les groupes (et sous-groupes) d'aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon prix permet d'atteindre l'équilibre alimentaire sans dépenser plus

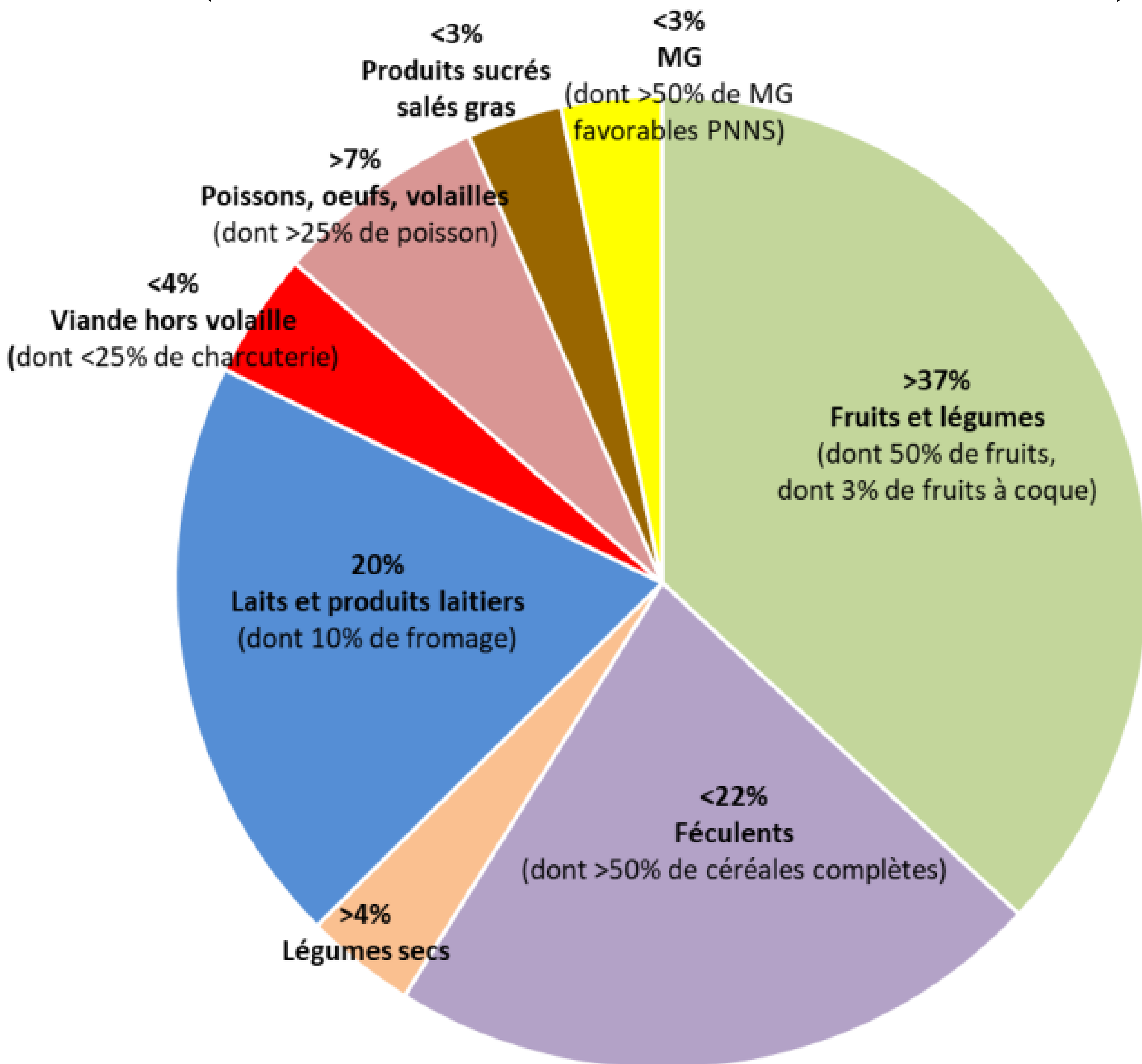


IDÉE REÇUE : CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER

INTERVIEW DE NICOLE DARMON

CHERCHEUSE SUR LES SUJETS DE NUTRITION ET DE PRÉCARITÉ (3)

CAMEMBERT D'UNE ALIMENTATION PROTECTRICE DE LA SANTÉ*
(EN POURCENTAGE DU POIDS TOTAL, HORS BOISSONS)



BOURASSEAU P, GAZAN R, VIEUX F, DARMON N. ACTUALISATION DU GUIDE DE L'AIDE ALIMENTAIRE. JOURNÉES FRANCOPHONES DE NUTRITION, 16-18 NOVEMBRE 2022, TOULOUSE.

LÉGENDES :

> : MINIMUM À ATTEINDRE

< : MAXIMUM À NE PAS DÉPASSER

NB : IL S'AGIT DE POIDS TELS QUE CONSOMMÉS, LES PLATS CUISINÉS SONT DÉCOMPOSÉS.



IDÉE REÇUE : CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER

INTERVIEW DE JACQUES BEAUCÉ GÉRANT D'UNE FERME AGRO-ÉCOLOGIQUE EN SUD GIRONDE

POUR BIEN MANGER AU JUSTE PRIX IL FAUT :

CHANGER D'ÉCHELLE

CHANGER DE
DISTRIBUTION

CHANGER DE
FINANCEMENT

CONSOMMER DES
ALIMENTS PRODUITS
LOCALEMENT

DU LIEN DIRECT
ENTRE PRODUCTEURS
ET MANGEURS

LIMITER LA
DÉPENDANCE AUX
INVESTISSEMENTS
(MATÉRIEL, TERRAIN,
SEMENCES)

MOINS DE FRAIS DE
TRANSPORT
DES PRODUITS
EXTRA-FRAIS

LA GARANTIE D'UNE
PRODUCTION ÉTHIQUE

UNE MARGE QUI REVIENT
AU PRODUCTEUR

PRÊT DE TERRAIN
MOINS MÉCANISER
SEMENCE
REPRODUCTIBLE

MOINS DE DÉPENDANCES
POUR MIEUX RÉMUNÉRER LA
MAIN D'OEUVRE ET PRODUIRE
EN QUALITÉ

2,43€ /KG**

3,95€ /KG *

****PRIX MOYEN D'UN KG
DE LÉGUMES EN AGRICULTURE
CONVENTIONNELLE EN JUIN 2022
PAR L'OBSERVATOIRE F & L 2022,
FAMILLES RURALES
PRIX AU KG EN BIO : 3,86€**

***PRIX MOYEN D'UN KG DE LÉGUMES
PRATIQUÉ PAR LA FERME EN FÉVRIER
2023**

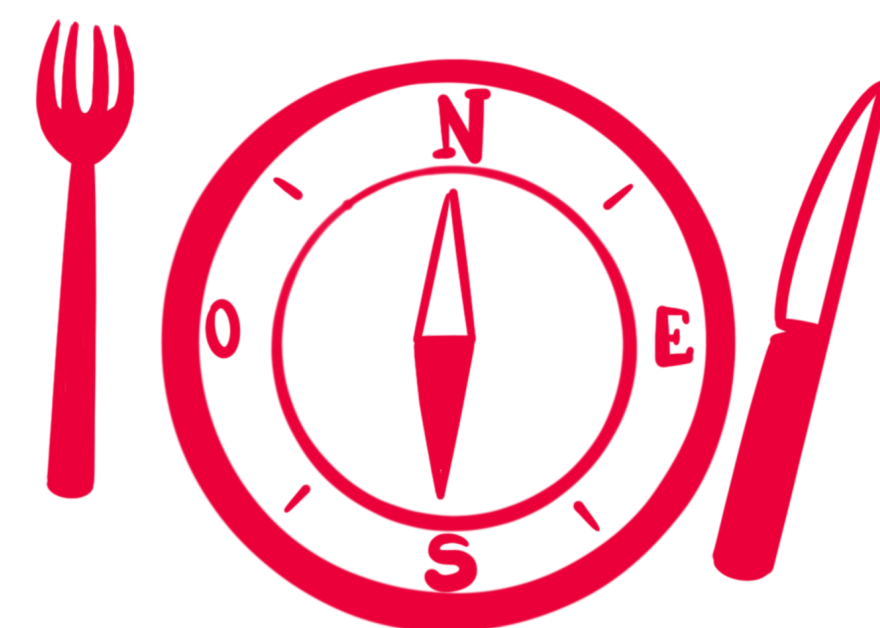
- COOPÉRATIVE (GAEC) DE 4 ASSOCIÉS
- 35H/SEMAINE
- 6 SEMAINES DE CONGÉS / AN
- REMUNÉRATION NETTE DE 1400€/MOIS PAR PAYSAN





IDÉE REÇUE : CELA COÛTE CHER DE BIEN MANGER

IMPACT/ENSEIGNEMENTS POUR LA MISE EN PLACE D'UNE SSA



IL NE FAUDRAIT PAS QUE LA SSA SOIT SOUS LA MAIN MISE DE L'AGRO - INDUSTRIE ET DES BANQUES - PRIORITÉ AUX MICRO-FERMES, AUX STRUCTURES NON-SOUMISES À L'ENDETTEMENT

IL FAUDRAIT REHAUSSER LE BUDGET ALIMENTAIRE (+DE 4,50€) AVEC UNE MAJORATION SOCIALE ET ENVIRONNEMENTALE

IL FAUT TENIR COMPTE DES SPÉCIFICITÉS DES TERRITOIRES, DES TERROIRS

UN SOUTIEN POUR LES PORTEURS DE PROJETS VERTUEUX

IL FAUT DE L'EDUCATION, DE LA PÉDAGOGIE AU BIEN MANGER (20% DES MANGEURS ADAPTENT LEURS PRATIQUES SANS ACCOMPAGNEMENT)

INTÉRÊT DU LIEN DIRECT PRODUCTEUR/CONSOMMATEUR POUR LA CONFIANCE, LA FRAICHEUR

DES PRODUITS LOCAUX POUR REVALORISER L'ÉCONOMIE LOCALE

QUESTIONS SPÉCIFIQUES POUR LA MISE EN PLACE D'UNE SSA



FAUT-IL ALLER SUR UNE ALIMENTATION 100% BIO ?

DOIT-ON ETABLIR DES PLAFONDS DE DÉPENSES PAR CATÉGORIE DE PRODUITS POUR ENCOURAGER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET DURABLE ?

'4,50€ /JOUR/PERSONNE (SOIT 135€/MOIS) EST LE MINIMUM POUR UNE ALIMENTATION EQUILIBRÉE, MAIS COMMENT MAJORER CE BUDGET POUR Y AJOUTER DES CRITÈRES SOCIAUX ET ENVIRONNEMENTAUX ?

PEUT ON PREVOIR UN DISPOSITIF D'ÉDUCATION ALIMENTAIRE DES MANGEURS DANS UNE SSA ?