

La cuisine maison coûte-t-elle moins cher ?

Il est courant d'entendre que cuisiner soi-même est avantageux financièrement. Mais qu'en est-il vraiment ? L'équipe INRA de Nicole Darmon avait déjà montré qu'un budget d'au moins 3,50 € par jour et par personne était strictement nécessaire pour avoir une alimentation nutritionnellement équilibrée. C'est un niveau en dessous duquel il est risqué de se situer... Or c'est justement l'ordre de grandeur du budget alimentaire des personnes pauvres. Cette équipe INRA est aussi à l'origine d'Opticourses, un programme de promotion de la santé pour concilier alimentation et budget (www.opticourses.fr). Dans ce cadre, un petit livret A été co-construit avec des personnes défavorisées pour reconnaître facilement les aliments de bonne qualité nutritionnelle et connaître leur « prix-seuil », c'est-à-dire le prix « bon plan ». Récemment, après avoir remarqué qu'aucune donnée scientifique ne démontrait l'atout prix des préparations maison versus plats industriels, l'équipe a mené une étude pour clarifier la situation.

Constat

« On nous dit, il faut cuisiner, on sait que ça coûte moins cher mais on n'a pas le temps ! » La valorisation des savoirs culinaires fait partie des actions de promotion de l'équilibre alimentaire. De faibles compétences culinaires sont associées à une alimentation de moindre qualité nutritionnelle et au surpoids⁽¹⁻²⁾. Dans les faits, les ménages défavorisés sont soumis à des contraintes économiques et pratiques en termes de transport, de stockage, de conservation des produits périssables et de transformation des aliments, qui pourraient les orienter vers la consommation de produits pratiques et bon marché. Il en résulte donc que ces personnes pourraient être plus enclines à se tourner vers la consommation de plats tout-prêts du commerce, mais l'impact économique de tels choix n'est pas documenté.

Objectifs de l'étude

Il s'agissait d'analyser, sur la base de 19 plats très consommés en France, s'il est financièrement plus avantageux pour un consommateur de cuisiner soi-même (en se basant sur les recettes du site marmiton.org) ou d'acheter des plats tout-prêts du commerce. L'intérêt de ce travail est d'avoir considéré le prix sans le réduire exclusivement à l'achat alimentaire. Ainsi, ont été considérés en plus des coûts des produits (prix du plat préparé ou des ingrédients bruts), les coûts liés à la consommation d'énergie (consommée pour réchauffer les plats industriels ou cuire les plats fait-maison) et les coûts liés au temps passé à préparer les plats fait-maison (cuisson exclue) estimés sur la base du SMIC brut (2017).

Résultats

Les résultats ont été présentés dans un poster aux Journées Francophones de la Nutrition, à Nantes. Lorsque seuls les coûts des produits et les coûts énergétiques sont pris en compte, l'avantage financier lié au fait de cuisiner soi-même est très variable selon les plats, et finalement cuisiner soi-même fait gagner seulement 60 cents (pour 4 portions) par rapport à l'achat de plats tout-prêts dans le commerce.

Lorsque le coût du travail est pris en compte, cuisiner soi-même coûte beaucoup plus cher que d'acheter des plats industriels, en moyenne 5,34 € de plus (pour 4 portions).

Voir tableau ci-contre >

Réflexion et perspectives

Les résultats remettent en question l'idée commune que cuisiner soi-même coûte moins cher que d'acheter des plats tout-prêts. Il apparaît donc fondamental de nuancer les propos lors d'ateliers cuisine. Il faudrait éviter de sur-valoriser la cuisine maison car cela peut culpabiliser inutilement des personnes pour lesquelles cuisiner n'est pas si simple, compte tenu des contraintes. Certains considèrent qu'éplucher les légumes, cuisiner, faire la vaisselle sont incontournables et peuvent être « distrayants ». Reconnaissons qu'au quotidien et de surcroît si les capacités matérielles ne sont pas au rendez-vous (espace de stockage, de préparation, four...), ou si le cuisinier(e) n'est ni sûr ni estimé pour son savoir-faire culinaire, le recours à la cuisine d'assemblage peut être un atout. En définitive, il s'agit donc de faire preuve de tact et d'adaptation à chaque situation. (Re)donner « l'envie de faire » en prônant la variété des sources alimentaires et non la règle du tout maison ou rien.

1. *McLaughlin C*, et al. **An examination of at-home food preparation activity among low-income, food-insecure women.** J. Am. Diet. Assoc. 2003, 103, 1506-12.

2. *Larson NI*, et al. **Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality.** J. Am. Diet. Assoc. 2006, 106, 2001-2007.

POUR PLUS D'INFOS :

Godin O, Tharrey M, Dubois C, Drogué S, Perignon M, Privet L, Darmon N. Cuisiner soi-même a-t-il un avantage économique avéré pour le consommateur ? Journées Francophones de Nutrition, JFN 2017, Nantes, 13- 15 décembre 2017. Communication affichée.

Contact : Marion Tharrey (marion.tharrey@supagro.fr)

Plats coûts (€/4 portions)	ACHAT		ACHAT+ÉNERGIE		ACHAT+ÉNERGIE+TEMPS	
	Industriel	Maison	Industriel	Maison	Industriel	Maison
Quiche Lorraine	2,67 (0,75)	1,30 (0,34)	2,86 (0,75)	1,55 (0,34)	2,86 (0,75)	4,80 (0,34)
Raviolis à la viande	3,84 (0,88)	4,20 (1,14)	3,89 (0,88)	4,42 (1,24)	3,89 (0,88)	23,94 (1,23)
Gratin dauphinois	2,21 (0,32)	1,10 (0,20)	2,34 (0,34)	1,43 (0,20)	2,34 (0,33)	5,50 (0,19)
Taboulé	1,74 (0,52)	1,86 (0,85)	1,74 (0,52)	1,86 (0,85)	1,74 (0,51)	5,10 (0,85)
Tomates farcies	4,63 (1,30)	3,85 (0,70)	4,90 (1,36)	4,14 (0,70)	4,89 (1,35)	7,39 (0,70)
Couscous	5,35 (1,75)	7,70 (2,27)	5,56 (1,88)	7,86 (2,27)	5,55 (1,88)	12,74 (2,26)
Lasagnes	5,94 (1,70)	2,66 (0,54)	6,08 (1,67)	3,04 (0,54)	6,07 (1,66)	10,35 (0,53)
Cassoulet	3,78 (0,65)	5,33 (1,00)	3,82 (0,64)	6,72 (1,07)	3,82 (0,64)	13,23 (1,07)
Crêpes jambon/fromage	1,01 (0,49)	0,55 (0,11)	1,06 (0,48)	0,60 (0,11)	1,06 (0,48)	2,23 (0,10)
Choucroute	5,72 (0,64)	4,96 (1,36)	5,77 (0,66)	5,44 (1,36)	5,77 (0,65)	10,32 (1,35)
Bœuf bourguignon	7,85 (2,91)	3,05 (0,10)	7,86 (2,91)	4,26 (0,10)	7,86 (2,90)	12,80 (2,47)
Hachis Parmentier	5,88 (0,99)	4,31 (0,85)	5,98 (0,88)	4,60 (0,85)	5,97 (0,88)	14,97 (1,13)
Paëlla	5,77 (2,97)	3,87 (0,66)	5,82 (2,95)	4,11 (0,66)	5,82 (2,94)	17,72 (2,25)
Soupe de légumes	1,04 (0,27)	1,39 (0,29)	1,05 (0,27)	1,63 (0,30)	1,05 (0,27)	7,73 (5,39)
Compote de pommes	0,72 (0,06)	0,80 (0,07)	0,72 (0,06)	0,90 (0,07)	0,72 (0,05)	2,93 (0,86)
Purée de pommes de terre	0,41 (0,09)	1,14 (0,21)	0,43 (0,09)	1,32 (0,22)	0,42 (0,09)	7,83 (0,21)
Riz cantonnais	5,48 (3,96)	2,89 (0,83)	5,51 (3,95)	3,01 (0,83)	5,51 (3,95)	6,26 (0,82)
Croque-monsieur	2,63 (0,31)	1,93 (0,27)	2,69 (0,27)	1,99 (0,27)	2,69 (0,34)	4,10 (0,27)
Lentilles cuisinées	2,55 (2,00)	0,43 (0,08)	2,57 (1,98)	0,52 (0,08)	2,57 (1,98)	2,17 (0,08)