



**HAL**  
open science

# Manger équilibré pour 3,5 euros par jour: un véritable défi

Nicole N. Darmon

► **To cite this version:**

Nicole N. Darmon. Manger équilibré pour 3,5 euros par jour: un véritable défi. Santé de l'homme, 2009, 402, pp.13-15. hal-02653145

**HAL Id: hal-02653145**

**<https://hal.inrae.fr/hal-02653145>**

Submitted on 29 May 2020

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



**« L'excès de poids et les situations alimentaires qui peuvent y être reliées font de la nutrition une question majeure de santé. Il devient nécessaire de sortir d'une approche centrée sur l'individu et son comportement, pour intégrer contextes et environnements de vie. »**

collaborateurs expérimentent avec une incitation financière mineure un effet levier pour ceux qui étaient les plus faibles consommateurs ;

– quand des géographes, spécialistes de l'aménagement du territoire, cartographient les lieux d'approvisionnements et de restauration, que se dessinent-ils ? Éric Robitaille et ses collègues repèrent notamment des liens entre densité de restauration rapide et prévalence de l'excès de poids ;

– quand les épidémiologistes sociaux mettent en relation le statut pondéral, les caractéristiques socio-économiques des individus et celles de leurs quartiers, qu'observent-ils ? Basile Chaix et son équipe constatent qu'à niveau d'instruction et de revenu égaux, on a plus de risques d'être obèse dans un quartier défavorisé ;

– quand une spécialiste de la communication en santé publique s'interroge sur les limites de l'exercice de masse, quelles perspectives s'ouvrent ? Florence Condroyer plaide pour un accompagnement de proximité des messages, notamment nutritionnels ;

– quand les sciences économiques se penchent sur le passé de l'aide alimentaire, quels enseignements se dégagent ? Alain Clément et Christine Lagoutte retracent l'affaiblissement des fonctions régaliennes de l'État et le glissement

de la solidarité sur le secteur caritatif ;

– quand une socio-anthropologue s'intéresse au contexte du glanage alimentaire dans les poubelles, qu'apprenons-nous ? Christine César révèle que les possibilités de glanage risquent de diminuer ;

– quand des acteurs locaux s'engagent pour dépasser les limites du caritatif afin de favoriser la mixité sociale, qu'inventent-ils ? À Lyon, un exemple d'épicerie sociale développe des services et des liens avec des agriculteurs locaux ;

– quand des collectivités locales s'emparent de la restauration collective dans une logique de développement durable, éthique, équitable, que font-elles ? À Lons-le-Saunier, à Mouans-Sartoux, les élus impulsent l'organisation de régies qui repensent globalement l'approvisionnement pour s'acheminer vers le Grenelle de l'environnement.

Bonne lecture !

**Christine César  
Corinne Delamaire**  
Coordonnatrices du dossier.

### ► Références bibliographiques

- (1) Paugam S., Duvoux N. *La régulation des pauvres*. Paris : Puf, coll. Quadrige, 2008 : p. 33.  
(2) Fischler C. *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris : Odile Jacob, 1990 : 414 p.



# Manger équilibré pour 3,5 euros par jour : un véritable défi

**Les personnes soumises à de très fortes contraintes budgétaires n'ont pas d'autre choix que de se tourner vers une alimentation trop riche en énergie et faible en nutriments essentiels. Plus précisément, pour les personnes dont le budget alimentaire se situe en dessous d'un seuil critique égal à 3,5 euros par personne et par jour, l'éducation alimentaire ne peut suffire.**

Les personnes qui dépensent plus pour leur alimentation mangent mieux et se portent mieux que les autres. Le prix des aliments, tout comme leur goût et leur praticité, a un impact décisif sur les choix alimentaires. Ainsi, dans les enquêtes sur les motivations d'achat, partout en Europe, les consommateurs citent le prix parmi les premiers facteurs influençant leurs achats alimentaires. C'est également montré par des études d'économie expérimentale dans lesquelles le prix des aliments est artificiellement modifié : ces expérimentations montrent qu'il suffit de baisser le prix d'aliments tels que les fruits et légumes pour que les consommateurs en achètent plus.

Les études d'épidémiologie nutritionnelle – qui permettent d'analyser l'alimentation des individus en fonction de diverses caractéristiques, démographiques et socio-économiques – montrent clairement, quant à elles, que les personnes qui ont un faible niveau de revenu ont généralement une alimentation plus déséquilibrée que les autres (1). La consommation de fruits et légumes est particulièrement concernée par ces inégalités socio-économiques. Du fait de ces déséquilibres alimentaires, les déficiences nutritionnelles et les pathologies liées à la nutrition sont plus fréquemment rencontrées dans les populations défavorisées que dans les classes aisées de la société.

## Prix et qualité nutritionnelle : pas de miracles

Dans les enquêtes de consommation en population générale, on peut estimer le coût journalier des rations alimentaires consommées par les participants en se basant sur le prix moyen

des aliments. On observe alors une relation très nette entre le coût et la qualité de l'alimentation, mesurée à travers divers indicateurs. Pour un même niveau d'apport énergétique, plus le coût estimé de la ration (en €/j) est faible, plus la quantité de fruits et légumes consommés (en g/j) est faible également, et plus la densité énergétique (un indicateur de moindre qualité nutritionnelle exprimé en kcal/100 g) est élevée. Il a aussi été montré que les personnes qui « payent » moins cher leur énergie (en fait ceux dont le coût estimé des rations, exprimé en €/2000 kcal, est faible) ont non seulement une alimentation de forte densité énergétique, mais surtout des apports énergétiques plus élevés et des apports en vitamines et micronutriments plus faibles que ceux qui « payent » leur énergie plus cher (2).

Cette relation positive entre prix et qualité de l'alimentation est expliquée par le fait que la structure de prix des denrées alimentaires est plutôt défavorable à l'équilibre alimentaire : en effet, les aliments dont il est conseillé d'augmenter la consommation pour préserver sa santé (fruits, légumes, poissons) sont chers (surtout si on calcule le prix en euros pour 100 kcal), alors que les produits gras et/ou sucrés apportent des calories à bon marché (3, 4).

## Produits frais délaissés

Des modélisations mathématiques dont l'objet est de simuler l'impact d'une contrainte de coût sur les choix alimentaires et la qualité nutritionnelle de l'alimentation ont été réalisées. Ces études démontrent que la façon la plus rationnelle de baisser le prix des rations sans modifier les apports énergétiques

est de diminuer les sommes consacrées aux aliments qui contribuent le plus aux dépenses alimentaires totales, c'est-à-dire les produits carnés (viande et poisson), les fruits et légumes. En revanche, les produits céréaliers, qui constituent déjà la source majeure d'énergie dans l'alimentation observée en population générale, occupent une place croissante quand la contrainte de coût s'intensifie, ce qui est assez proche de ce qui est observé dans les populations défavorisées. Ces travaux ont confirmé l'hypothèse selon laquelle les contraintes économiques ont un impact très défavorable sur la qualité nutritionnelle des rations : plus on force le prix à baisser, plus la densité énergétique augmente, c'est-à-dire que les produits frais riches en eau sont délaissés au profit des produits secs ou raffinés, non périssables. De son côté, la teneur en vitamine C diminue de façon considérable, ainsi que les teneurs en la plupart des autres vitamines et minéraux.





## Sous 3,5 euros, équilibre impossible

Doit-on en déduire qu'il est impossible de manger équilibré avec un petit budget ? Plusieurs études d'intervention et d'éducation nutritionnelle, au cours desquelles on informe et éduque les participants sur l'équilibre alimentaire et la meilleure façon de gérer un budget alimentaire, indiquent qu'il est possible de manger équilibré sans dépenser plus (1).

Par ailleurs, des modélisations visant à concevoir des rations respectant toutes les recommandations nutritionnelles pour le prix le plus bas possible montrent qu'il est possible d'avoir une alimentation équilibrée pour un petit budget. Cependant, ces études soulignent dans le même temps qu'il existe un seuil minimal, estimé à 3,5 €/j/personne, en dessous duquel il est impossible de « descendre » si l'on veut respec-

ter l'ensemble des recommandations nutritionnelles (1).

Pour respecter les recommandations nutritionnelles à un si faible coût, il faut être prêt à s'écarter considérablement des habitudes alimentaires observées en population générale. Les produits végétaux, en particulier, doivent constituer la base de l'alimentation : des légumes secs, du pain complet, des

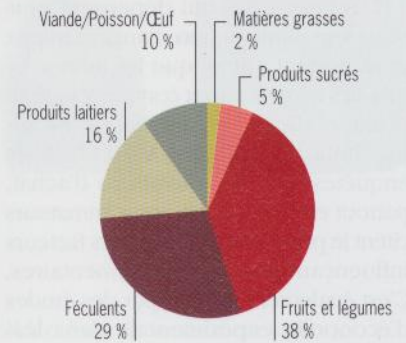
### Liste, poids et prix des produits alimentaires constituant une ration quotidienne\* pour 3,5 euros par jour, pour une personne

Produits	Prix €/kg	Quantité achetée g/sem	Prix €/portion	Coût €/sem
<b>Viande/œufs/poisson</b>				
Bœuf (bourguignon)	9,8	56	0,54	
Cuisse Poulet	4,51	111	0,50	
Escalope dinde	9	100	0,90	
Jambon	9,8	150	1,47	
Foie de génisse	7	50	0,35	
Œufs (5 œufs)	5	333	1,67	5,43
Saumon surgelé	13	100	1,30	
Sardine boîte	8,45	60	0,51	
Colin surgelé	5,41	100	0,54	
Fruits de mer mélangés surgelés	6,5	60	0,39	2,74
<b>Total</b>				<b>8,17</b>
<b>Produits Laitiers</b>				
Lait demi-écrémé UHT	0,85	700	0,60	
Yaourt nature	1,7	875	1,49	
Gruyère	8,22	100	0,82	
<b>Total</b>				<b>2,90</b>
<b>Féculents</b>				
Biscottes	2,19	200	0,44	
Pâtes crues	1,5	300	0,45	
Riz cru	1,45	100	0,15	1,04
Pain complet	3,48	420	1,46	
Lentilles boîte	1,6	300	0,48	
Pois cassés secs	1,8	85	0,15	
Pommes de terres fraîches	1,25	824	1,03	3,12
<b>Total</b>				<b>4,16</b>
<b>Fruits et légumes</b>				
Carottes fraîches	1,15	588	0,68	
Tomates pelées boîte	1,45	240	0,35	
Jardinière de légumes surgelés	1,25	500	0,63	
Épinards surgelés	1,15	500	0,58	2,22
Jus d'orange 100 % fruits, base concentré	1,18	700	0,83	
Noix	4,49	117	0,52	
Pruneau	7,1	78	0,55	
Pommes	1,4	875	1,23	
Oranges/Clémentines	1,9	875	1,66	4,79
<b>Total</b>				<b>7,01</b>
<b>Produits sucrés</b>				
Chocolat	6	100	0,60	
Confiture	2,1	140	0,29	
Biscuits	3,25	200	0,65	
Sucre	1,65	45	0,07	
<b>Total</b>				<b>7,01</b>
<b>Matières grasses ajoutées</b>				
Beurre	4,55	40	0,18	
Huile colza	1,9	100	0,19	
Huile olive	4,8	40	0,19	
Huile tournesol	2,45	20	0,05	
<b>Total</b>				<b>0,61</b>
<b>Poids/sem</b>	<b>10 485 g</b>		<b>Prix/sem</b>	<b>24,48 €</b>
<b>Poids/jour</b>	<b>1 498 g</b>		<b>Prix/jour</b>	<b>3,50 €</b>

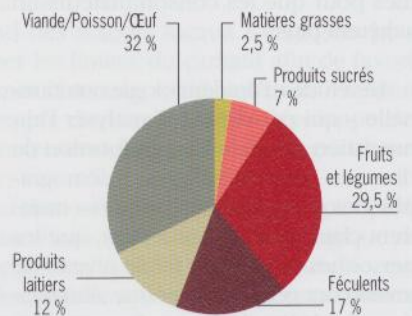
\* Respectant les apports nutritionnels conseillés (ANC)

Source : Nicole Darmon

### Contribution des différents groupes d'aliments au poids total de la ration à 3,5 €/j



### Contribution des différents groupes d'aliments au prix total de la ration à 3,5 €/j



Comment manger équilibré avec seulement 3,5 euros par jour et par personne ? Pour mesurer toute la difficulté de l'exercice, ci-contre le « panier » (liste de courses, calculé en ration quotidienne) constitué par Nicole Darmon au cours de ses recherches, panier respectant les apports nutritionnels conseillés (ANC), calé sur les prix de mars/avril 2009. À souligner notamment, dans le graphique « contribution au prix total » (ci-dessus), la place importante que prend le poste « viande/poisson/œuf » (32 %) alors que ce poste ne contribue qu'à 10 % du poids total de la ration.



pommes de terre, du chou, des carottes, des jus d'agrumes (1<sup>er</sup> prix à base de concentré), des légumes en conserve, des fruits de saison et quelques fruits à coque. Les quantités de viande doivent rester faibles, il faut privilégier la volaille et les œufs et consommer du poisson gras (sardines et maquereau surtout) et si possible des abats (foies de volaille ou rognons). Il faut bien sûr éviter les produits sucrés, à part un peu de chocolat noir (ou en poudre) et des fruits secs. Privilégier les féculents complets plutôt que raffinés, les yaourts plutôt que les fromages, les huiles végétales plutôt que les graisses animales.

### Affirmation indécente

Même s'il est possible de bien manger avec un petit budget, il serait indécent d'affirmer que c'est facile ou que ce n'est qu'une question de volonté. En fait, le seuil de 3,5 euros est un seuil critique en dessous duquel il est risqué de se situer. Or, ce seuil est proche de celui du budget alimentaire des personnes pauvres en France. Selon l'enquête « Budget de famille » réalisée, en 2001, par l'Insee, les 10 % des ménages qui ont le niveau de revenu le plus faible, en France, consacrent moins de 10 euros par jour (et par famille) à leur alimentation à domicile, et cela représente près du quart de leur dépenses totales (5). Les dépenses alimentaires des plus pauvres, bien que faibles en valeur absolue, pèsent lourd dans leur

budget, ce qui les oblige à développer des stratégies d'achat élaborées pour gérer au mieux ce petit budget alimentaire. Les aliments dont il est conseillé d'augmenter la consommation pour préserver la santé (car ils sont riches en nutriments essentiels et de faible densité énergétique) tels que les fruits, les légumes et le poisson sont les sources de calories les plus chères (i.e. leur coût d'énergie, en €/100 kcal, est élevé) alors que les produits gras et/ou sucrés apportent des calories bon marché (3, 4).

En conclusion et pour résumer la situation, plusieurs études soulignent que le budget alimentaire des personnes pauvres est insuffisant pour se procurer une alimentation équilibrée, même s'il est généralement admis que ces personnes développent des stratégies d'achat très élaborées pour gérer au mieux ce petit budget. Et les personnes soumises à de fortes contraintes budgétaires cumulent de nombreuses difficultés. Pour elles, la notion de santé à long terme est abstraite, reléguant souvent l'alimentation au second plan, derrière d'autres préoccupations immédiates plus importantes (logement, emploi, etc.).

**Nicole Darmon**

Chercheur en nutrition,  
UMR Inra/Inserm,  
université Aix-Marseille.

### ► Références bibliographiques

- (1) Caillavet F., Darmon N., Lhuissier A., Régnier F. L'alimentation des populations défavorisées en France : synthèse des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnel. In : *Les travaux de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale 2005-2006*. Paris : La documentation française, 2006 : 279-322.
- (2) Andrieu E., Darmon N., Drewnowski A. *Low-cost diets: more energy, fewer nutrients*. Eur. J. Clin. Nutr., 2006 ; 60(3) : 434-6.
- (3) Maillot M., Darmon N., Darmon M., Lafay L., Drewnowski A. *Nutrient-dense food groups have high energy costs: an econometric approach to nutrient profiling*. J. Nutr., 2007 ; 137(7) : 1815-20.
- (4) Darmon M., Darmon N. *L'équilibre nutritionnel. Concepts de base et nouveaux indicateurs : le SAIN et le LIM*. [avec CD-rom] Paris : Tec & Doc Lavoisier, 2008 : 320 p.
- (5) Andrieu E., Caillavet F., Momic M., Lhuissier A., Régnier F. L'alimentation comme dimension spécifique de la pauvreté. Approches croisées de la consommation alimentaire des populations défavorisées. In : *Les travaux de l'Observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale 2005-2006*. Paris : La documentation française, 2006 : 247-78.

### La santé corrélée au « gradient socio-économique »

Partout dans le monde, la morbidité, l'espérance de vie et la mortalité suivent un « gradient socio-économique » : l'état de santé des individus est d'autant meilleur que leur statut socio-économique est élevé. Ces inégalités sociales de santé concernent toutes les pathologies chroniques, et notamment celles directement liées à la nutrition, telles que le diabète, les maladies cardio-vasculaires, l'ostéoporose, la santé bucco-dentaire et de nombreux cancers. De même, l'obésité est plus fréquente, et a des conséquences plus graves, dans les populations de faible statut socio-économique. Ainsi, en France, le pourcentage d'adultes touchés par l'obésité est 1,5 fois plus élevé dans les ménages ayant un revenu mensuel net inférieur à neuf cents euros que dans la population générale (18,8 % vs 12,4 % en 2006)<sup>1</sup>. Ces inégalités sociales de santé sont expliquées par le fait que les personnes de faible statut socio-économique cumulent généralement plusieurs handicaps en matière de santé et d'accès aux soins<sup>2</sup>. Les déséquilibres alimentaires vont ainsi souvent de pair avec le tabagisme et la sédentarité et sont eux-mêmes associés à un faible niveau d'éducation et de revenus et à des conditions d'habitat et de travail défavorables. Il est donc très difficile d'estimer séparément l'impact du facteur nutrition dans les inégalités sociales de santé. De plus, l'alimentation, comme la consommation de tabac et d'alcool ou d'autres caractéristiques des modes de vie individuels sont fortement liés au statut socio-économique dans l'enfance, ce qui suggère que ces « comportements » résultent moins de l'expression d'un libre choix que de l'impact de facteurs culturels et structurels en grande partie indépendants de la volonté individuelle. Par conséquent, des expressions telles que « comportements de santé », « comportements alimentaires » ou « choix alimentaires » devraient être utilisées avec précaution car elles supposent une responsabilité individuelle et des choix conscients dans l'adoption de comportements défavorables à la santé, alors que ces derniers sont largement déterminés par un faisceau de facteurs environnementaux sur lesquels l'individu n'a pas prise.

N. D.

1. Inserm, TNS Sofres, Roche, ObÉpi : enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. <http://www.roche.fr/portal/eipf/france/roche/fr/institutionnel/lesurpoidsenfrance2006>

2. Moulin J.-J., Dauphinet V., Dupré C., Sass C., Labbe E., Gerbaud L., Guéguen R. Inégalités de santé et comportements : comparaison d'une population de 704 128 personnes en situation de précarité à une population de 516 607 personnes non précaires, France, 1995-2002. *BEH* 2005 ; 43 : 213-15.