

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Alimentation et petit budget : regards croisés d'une diététicienne et d'un sociologue

Réunis à l'occasion d'un atelier dédié à l'Alimentation des populations à budget modeste, Caroline Rio, diététicienne, et Jean-Louis Lambert, économiste et sociologue de l'alimentation, ont dressé les constats suivants :

L'alimentation, variable d'ajustement dans le budget des Français.

« Les fins de mois peuvent être difficiles au niveau de l'alimentation » a précisé Jean-Louis Lambert, « cependant si le prix reste le critère de choix le plus important, les aspects symboliques sont également largement pris en compte par les mangeurs ». Et d'ajouter : « la société crée donc des envies et des frustrations pour les personnes ayant un budget restreint. Mais l'alimentation reste un facteur de plaisir qui peut être accessible dans l'immédiat. Il faut en tenir compte pour les accompagner vers une alimentation équilibrée ». **(Nutrinews hebdo)**

Moins d'injonction, plus d'attention

« Pour accompagner les populations aux budgets modestes vers une alimentation équilibrée, il faut cesser de juger les personnes les plus précaires et de diaboliser certains produits » a précisé Caroline Rio. « Les personnes avec un petit budget se sentent jugées et stigmatisées car elles ne peuvent répondre à toutes ces injonctions alors qu'elles mènent un combat quotidien pour se nourrir ».

« Le temps de préparation et la praticité sont aussi des critères essentiels. Ainsi, les produits prêts à manger sont souvent plébiscités. Le fait-maison est plus coûteux en temps mais aussi parfois en prix... électricité, gaz, matériel... 2,5 kilogrammes de pommes de terre en filet sont plus chers que 2,5 kilogrammes de frites surgelées et ces dernières sont bien plus rapides à préparer. Les produits laitiers, les œufs et les légumes secs, font partie des aliments basiques qui ont un très bon rapport qualité nutritionnel, praticité et prix ». **(Nutrinews hebdo)**

Qui sont les consommateurs aux petits budgets ?

En 2017, 45 % des Français estiment avoir des difficultés budgétaires. Pour les atténuer, le consommateur devient stratège.

Près de la moitié (48%) appartient ainsi à la catégorie des consommateurs modestes :

- 21 % ont des bas revenus, soit moins de 1 022 € par personne et par mois. Ce sont surtout des jeunes et/ou des personnes vivant seules qui sont en restriction alimentaire du fait du manque d'argent ; ils fréquentent davantage le hard discount.
- 27% appartiennent aux classes moyennes inférieures. Il s'agit le plus souvent de 35-54 ans, vivant en famille dont le niveau de vie varie entre 1022 et 1531€. C'est un groupe expert en bons plans, en restant sur les marques.

Dans tous les cas, les « petits budgets » sont à la recherche de promotions, commandent par internet avec des listes de courses pré-établies pour éviter de dépenser plus.

De nouveaux profils de bénéficiaires de l'aide alimentaire se dessinent, comme les jeunes de moins de 25 ans, les familles monoparentales, les personnes âgées, les travailleurs pauvres, les jeunes retraités. **(Nutrinews hebdo)**

(Crédoc, enquête consommateurs 2017)
(Insee, « Les cahiers de la consommation »).

Optimiser son alimentation sans augmenter son budget ?

Une étude de modélisation réalisée par des chercheurs français à partir de l'enquête de consommation INCa2 a tenté de répondre à la question de façon pragmatique, l'objectif étant de rester au plus proche des régimes et préférences alimentaires réels, sans modifier l'apport énergétique total ni bouleverser les budgets alimentaires individuels.

L'optimisation nutritionnelle est possible, même pour les budgets les plus bas, en augmentant la ration quotidienne en moyenne de 171 g de fruits et légumes, 121 g de féculents, 91 g d'eau et boissons, 20g de produits laitiers ; et en la réduisant de 51g de plats composés et snacks salés, 28g de viandes/poissons/œufs, 17g de produits sucrés, 6 g de graisses ajoutées et sauces.

Les modifications nécessaires sont identiques pour tous les niveaux de revenus. Mais les personnes ayant un budget alimentaire très bas doivent faire des choix plus coûteux -notamment à cause des fruits et légumes- ou dévier plus de leur alimentation habituelle. **(Nutrinews hebdo)**

Maillot M et col. Plos One 2017;12(3):e0174679. doi: 10.1371/journal.pone.0174679.