

Passage extrait de Darmon M & **Darmon N.** L'équilibre alimentaire. Concepts de base et nouveaux indicateurs : le SAIN et le LIM. Editions Tec&Doc, Lavoisier. Juillet 2008.

## **ALIMENTS DE BON RAPPORT QUALITE NUTRITIONNELLE / PRIX**

Il n'est pas toujours facile de concilier une alimentation équilibrée avec le plaisir de manger, les habitudes et cultures alimentaires, les contraintes matérielles et de temps. Ceci nécessite de bien connaître les recommandations pour pouvoir les mettre en pratique, c'est à dire choisir, acheter et préparer les aliments adéquats, tout en préservant le plaisir de manger et le rôle social et culturel de l'alimentation. Pour une personne en situation de précarité, équilibrer son alimentation sera, même si elle en a la volonté, une tâche plus difficile encore, à cause des nombreuses difficultés quotidiennes, financières, matérielles, psychologiques et parfois de santé, associées à cette précarité. La gestion au plus juste, d'un point de vue nutritionnel et économique, d'un petit budget alimentaire requiert une grande maîtrise des choix alimentaires et des techniques culinaires. Cela nécessite également une organisation prévisionnelle et une gestion des approvisionnements alimentaires, que ceux-ci proviennent des achats ou de l'aide alimentaire reçue en complément. De plus, quand elles ne sont pas véhiculées, les personnes dépendent des commerces de proximité dont les produits ne sont pas forcément meilleur marché et offrent un choix souvent limité.

On pourrait se contenter de dire à une personne en difficulté qu'elle ferait mieux de manger des fruits et des légumes plutôt que des produits gras et sucrés, parce que "c'est meilleur pour la santé" et parce que "les pommes et les carottes sont moins chères que les biscuits et les chips". Tout ceci est vrai, mais quand on est pauvre il est logique de choisir avant tout les aliments en fonction de l'énergie qu'ils apportent pourvu qu'ils procurent un certain plaisir. Or, les aliments gras, comme les gâteaux et les chips, ont un goût et une texture particulièrement agréable. Ils sont aussi appréciés en raison même de leur valeur énergétique élevée. Comme le premier des besoins nutritionnels à combler est le besoin énergétique, il est justifié de comparer le prix des aliments en tenant compte de l'énergie qu'ils apportent, c'est à dire de comparer les prix en €/1000kcal, et pas seulement en €/kg. Le tableau ci après ([Tableau XXXVI](#)) montre que les chips et les biscuits secs sont plus chers en €/kg que les pommes, les tomates et les carottes mais sont nettement moins chers en €/1000kcal : ce sont des sources d'énergie très bon marché.

Tableau XXXVI. Valeur énergétique, prix d'achat et coût de l'énergie dans quelques aliments

	Valeur énergétique, en kcal/100g	Prix d'achat (exemple), en €/kg	Coût de l'énergie dans cet aliment, en €/1000kcal
Tomates	18	1,5	8,33
Pommes	44	1,35	3,06
Carottes	24	0,95	3,96
Chips	520	3,8	0,73
Biscuits secs	461	3,6	0,78

**Pour faire des choix alimentaires favorables à la santé avec un petit budget, il faut :**

***Acheter moins cher***

Tout le monde sait bien que le prix d'un même aliment peut varier du simple au triple selon les lieux d'achats, la taille du conditionnement, et surtout, la marque, et qu'il n'est pas nécessaire d'acheter cher pour avoir un produit de meilleure qualité.

Pourtant, certains nutritionnistes, relayés par les journalistes, sont récemment partis en croisade contre le "hard discount" et les produits premier prix. Selon eux, les faibles prix reflèteraient le recours à des ingrédients de "qualité" inférieure. Ce terme de "qualité" est très ambigu car il recouvre à la fois la qualité organoleptique et la qualité nutritionnelle, et cette ambiguïté entretient largement le débat médiatique sur la question. En fait, si la supériorité organoleptique des aliments de marque est bien établie, au moins pour certains produits phares considérés comme "irremplaçables" par les consommateurs, leur supériorité nutritionnelle est loin d'être prouvée. D'ailleurs, ces produits phares "irremplaçables" sont assez souvent des aliments dont la composition nutritionnelle n'est pas la première des qualités. En fait, il est très difficile d'établir une relation positive entre la qualité nutritionnelle et le prix au sein d'une même catégorie d'aliments. Parfois, c'est même le contraire. Par exemple, les légumes et les jus de fruits vendus dans des emballages en verre sont plus chers que les légumes en conserve et les jus en brique, mais ils ne contiennent pas plus de vitamines. Au contraire, certaines vitamines, sensibles à la lumière, risquent d'être dégradées avec ce type d'emballage.

Pour une personne en difficulté financière, le recours au hard discount et aux aliments premier prix nous semble incontournable. C'est souvent la seule issue pour se procurer une alimentation équilibrée à un prix modéré. De plus, les magasins hard discount sont des magasins de proximité qui ont une offre généralement limitée aux produits d'alimentation et d'hygiène. Ceci représente des avantages supplémentaires lorsqu'on n'a pas de voiture et un petit budget à gérer : l'accès est facile et la tentation d'acheter des produits superflus est minimale. Il est vrai que la diversité des produits distribués est faible dans ces lieux d'achats, mais ceci ne peut pas être considéré comme un risque d'orienter défavorablement les achats alimentaires, tout dépend du type de produits pour lesquels la variété est réduite. Ce sont au contraire les environnements alimentaires habituels où la profusion de produits alimentaires transformés, riches en énergie et de faible densité nutritionnelle, facilement accessibles, rend les risques nutritionnels les plus forts. Notre conseil est donc de ne pas hésiter à fréquenter les hard discount lorsqu'ils ont un rayon fruits et légumes bien achalandé. Pour les autres aliments, les aliments pour l'apéritif par exemple, c'est plutôt un avantage nutritionnel de n'avoir accès qu'à 3 ou 4 choix possibles plutôt qu'à un rayon entier de produits salés de toutes sortes.

Les autres conseils pour limiter les dépenses alimentaires vont de soi :

- Ne pas acheter les fruits et légumes hors saison
- Ne pas privilégier le frais "à tout prix". Les légumes surgelés ou en conserve sont généralement moins chers et de qualité nutritionnelle équivalente, et parfois supérieure, aux produits frais quand ceux-ci sont d'une variété de qualité inférieure, ou ont perdu leur fraîcheur...
- Bénéficier des promotions, mais en restant raisonnable sur les quantités achetées (ça ne sert à rien d'acheter deux salades pour le prix d'une, si une des 2 finit à la poubelle).

Même si cela peut sembler un peu cher et superflu, il faut « investir » dans des épices et des condiments. Le concentré de tomates, en particulier, est un véritable concentré de vitamines et de minéraux. Leur utilisation permettra d'agrémenter de différentes façons les aliments de base et de rompre ainsi la monotonie associée à leur consommation régulière. Cela vaut aussi la peine de se procurer quelques boîtes hermétiques (certains emballages pourront être gardés à cet effet) pour mieux conserver les restes et pouvoir les réutiliser dans les meilleures conditions.

***Equilibrer les groupes d'aliments et choisir les aliments de meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix au sein de chaque groupe d'aliment.***

Il est possible, avec un ordinateur, de respecter tous les ANC pour l'adulte avec 3,5 euros/jour<sup>1</sup>. Même si cette ration journalière est purement théorique, il est intéressant d'étudier avec soin comment "s'y prend" l'ordinateur pour respecter toutes les recommandations nutritionnelles avec un si petit budget. En fait, cette ration contient beaucoup de produits végétaux d'excellent rapport qualité/nutritionnelle prix. Du chou, des carottes, des jus d'agrumes (1er prix à base de concentré), des mélanges de légumes en conserve, mais aussi du pain complet, des pommes de terre, des légumes secs et quelques fruits secs et oléagineux. Les quantités de viande sont faibles, mais il y a toujours du poisson gras (sardines et maquereau surtout) et des abats (foie de volaille ou rognons) dans les rations qui respectent tous les ANC au plus bas prix. En revanche, elles ne contiennent pratiquement pas de produits sucrés, à part un peu de chocolat en poudre. Les produits laitiers sont surtout représentés par du lait, des yaourts nature ou du fromage blanc à 20% de MG maximum, les matières grasses ajoutées sont uniquement végétales. Le fromage et le beurre sont quasiment exclus de ces rations.

Comme on le voit, cette sélection alimentaire est très éloignée des habitudes alimentaires de nos concitoyens, et il ne s'agit pas bien sûr de conseiller aux personnes qui ont un petit budget d'adopter des choix alimentaires si particuliers et si différents des comportements alimentaires généralement répandus. Outre l'acceptabilité gustative qui risque d'être faible, ce serait potentiellement stigmatisant et n'est donc pas socialement acceptable non plus. Il est possible, cependant, de s'inspirer de cette approche pour identifier les aliments de meilleur rapport qualité/nutritionnelle prix au sein de chaque catégorie d'aliments.

**La viande et le poisson** sont des aliments globalement chers qui absorbent la plus grande part du budget alimentaire des français. Un moyen très efficace de diminuer le montant des dépenses alimentaires est donc de ne pas en consommer plus qu'il ne faut. De plus si les viandes rouges sont souvent chères et trop riches en acides gras saturés, il existe des viandes peu grasses à des prix abordables, et en tout premier lieu la **dinde et le poulet**. De même, du fait de sa teneur réduite en acides gras saturés, le **steak haché à 5% de matières grasses** a un meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix que les steaks hachés à 10% ou à 15%, bien

---

<sup>1</sup> Darmon N, Ferguson E, Briend A. Impact of a cost constraint on nutritionally adequate food choices for French women: an analysis by linear programming. *J Nutr Educ Behav*, 2006; 38:82-90.

qu'il soit plus cher au kg. Les **œufs** aussi sont une source bon marché de protéines d'excellente qualité. Les **abats aussi** sont très intéressants. Le foie en particulier (foie de génisse et foies de volaille) est un aliment de rapport qualité nutritionnelle/prix exceptionnel. Les personnes qui n'aiment pas le foie devraient consommer de temps en temps un peu de pâté de foie. Remplacer certains jours la viande par des œufs ou par un plat à base d'un mélange de céréales et de légumes secs, permet aussi de diminuer les dépenses pour l'alimentation, tout en maintenant de bons apports nutritionnels.

En ce qui concerne les poissons, **les filets de poissons surgelés, le maquereau et la sardine, frais ou en conserve, ainsi que certains mélanges de fruits de mer surgelés ont un excellent rapport qualité nutritionnelle/prix. Certaines soupes de poisson toutes prêtes**, si elles ne sont pas trop salées et pas trop chères, peuvent également avoir un bon rapport qualité nutritionnelle/prix.

La consommation de **féculents** doit être valorisée : tous ces aliments sont des sources d'énergie très bon marché et apportent peu ou pas de composés indésirables. Ils ont tous un très bon rapport qualité nutritionnel/prix car ils ont un faible LIM dû à leur quasi-absence d'acides gras saturés, de sel et de sucre. Les féculents raffinés ont cependant un faible SAIN et souvent un fort index glycémique. Ils ne doivent donc pas former la base de l'alimentation, sous peine de s'exposer à des carences en micronutriments essentiels. **Les légumes secs, les pommes de terre, le pain complet et le riz complet** ne posent pas ce problème. Ces derniers (pain complet et riz complet) peuvent paraître chers, comparativement aux pâtes, à la semoule et au riz blanc, mais ils ont un meilleur rapport qualité nutritionnel/prix. Les pains complets industriels et les biscottes aux céréales peuvent représenter une alternative intéressante au pain blanc acheté chez le boulanger, qui est cher et ne se conserve pas toujours très bien. De la même façon, la **purée en flocons** est moins chère et plus facile d'emploi que les pommes de terre achetées fraîches et elle se conserve sans problème.

Les **fruits et légumes** ont une qualité nutritionnelle optimale, mais on ne peut nier que ce sont des sources chères d'énergie. Certains, cependant, ont un plus faible coût d'énergie que les autres et sont donc particulièrement intéressants pour les personnes soumises à des contraintes budgétaires fortes : il s'agit, parmi les légumes, des **carottes, de la macédoine de légumes en conserve, de la ratatouille en conserve, des soupes de légumes en brique, des petits pois et du maïs en conserve** (qui sont parfois aussi classés avec les féculents) et, parmi les fruits, des **oranges, des bananes, du kiwi, de la poire, du raisin et des pommes.**

Comme nous l'avons dit plus haut, les **jus de fruits 100% pur jus** 1er prix, certains fruits secs, comme les **raisins secs et les pruneaux**, ont également un très bon rapport qualité nutritionnelle/prix.

Au sein des **produits laitiers**, le **lait écrémé en poudre**, le **lait UHT ½ écrémé** et le **yaourt** nature ou aromatisé sont les sources les moins chères de calcium et apportent très peu d'acides gras saturés. **L'emmental** et d'autres fromages à pâte pressée cuite, du fait de leur richesse en calcium, sont aussi des sources bon marché de calcium. Cependant, ils contiennent beaucoup de graisses saturées et de sel et ils sont chers, si bien qu'ils ont un rapport qualité nutritionnelle/prix moyen. A la fois pour des questions d'équilibre du budget et d'équilibre alimentaire, ils devront donc être consommés en petite quantité (une portion de 20g, pas plus d'une fois par jour).

Parmi les **matières grasses ajoutées**, les matières grasses d'origine végétale ont heureusement à la fois une meilleure qualité nutritionnelle et un plus faible prix que les matières grasses animales. La recommandation nutritionnelle de favoriser les graisses végétales est donc tout à fait conciliable avec la préoccupation budgétaire. L'huile de colza est à la fois la moins chère des huiles et une des huiles de meilleure qualité nutritionnelle, du fait de son bon équilibre LA/ALA ([voir p157-158](#)). Elle doit cependant être combinée avec d'autres huiles, l'huile de tournesol notamment dont la teneur élevée en vitamine E est intéressante. Le **mélange** Solza (80% colza/ 20% tournesol) est le mélange le plus intéressant à la fois sur le plan nutritionnel et sur le plan financier<sup>2</sup>.

Les **graines oléagineuses** aussi sont des sources irremplaçables d'acides gras essentiels, de vitamine E et d'autres nutriments essentiels. Lorsqu'elles sont insérées en petite quantité dans les plats cuisinés, ces graines oléagineuses (cacahuète, noix, amandes, cajou...), permettent d'améliorer de façon notable et pour un moindre coût la qualité nutritionnelle d'un plat. On les trouve d'ailleurs souvent présentes dans les recettes traditionnelles d'Afrique, du Maghreb, d'Asie... Il n'y a donc aucune raison, ni diététique, ni économique d'aller à l'encontre de ces traditions. En revanche, leur consommation sous forme salée à l'apéritif ou

---

<sup>2</sup> Darmon N, Darmon M, Ferguson E. Identification, of nutritionally adequate mixtures of vegetable oils by linear programming. *J Hum Nutr Diet*, 2006; 19:59-69.

mélangées à de grandes quantités de sucre dans certains gâteaux doit être limitée aux occasions festives.

La plupart des **produits sucrés**, et notamment les pâtisseries, les glaces, les sucreries, les viennoiseries, les boissons sucrées sont certes des sources d'énergie généralement bon marché mais leur SAIN est très faible et leur LIM très élevé, si bien que leur rapport qualité nutritionnelle/prix est au final désastreux. A l'exception notable du chocolat en poudre, ils sont tous situés en dessous d'une droite de régression SAIN/LIM en fonction du coût de l'énergie (voir plus loin **Figure 10**). Pour les mêmes raisons, les chips et les biscuits apéritifs ont un très mauvais rapport qualité nutritionnelle/prix.

**Quelques substitutions peuvent être proposées** : remplacer les sucreries par quelques fruits secs; remplacer les viennoiseries par du pain complet ou aux céréales; remplacer les boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits et nectars de fruits) par des jus de fruits 100% pur jus 1er prix, ou du lait ½ écrémé chocolaté (en quantité modérée). Ces substitutions présentent un double avantage, économique mais également nutritionnel.

**FIGURE 10**

