

L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire

OPTI
COURSES

Une recherche action en nutrition



Mon budget + Quelques astuces

= L'équilibre alimentaire, j'en fais mon affaire.

Le CoDES cherche des partenaires pour mettre en place Opticourses.

CONTEXTE

Le prix des aliments, tout comme leur goût et leur facilité d'utilisation sont des critères importants de choix alimentaire, souvent cités avant la santé. Ceci est d'autant plus vrai que les personnes ont un faible revenu. Les enquêtes sociologiques révèlent que les personnes défavorisées ont souvent une bonne connaissance des principes de base de la diététique et notamment de l'importance de consommer suffisamment de fruits et de légumes, mais disent qu'elles n'en ont pas les moyens. Le projet se fonde donc sur la problématique suivante : comment passer de la théorie à la pratique pour manger équilibré avec un petit budget ?

OBJECTIFS

Améliorer le rapport Qualité Nutritionnelle/Prix (QNP) des achats des personnes ayant des difficultés financières. Opticourses est un projet de recherche-action qui se développe avec et pour les citoyens en vue de faire progresser la recherche sur la réduction des inégalités sociales de santé en lien avec l'alimentation.

C'est quoi ?

Une programme de promotion de la santé pour combiner alimentation et petit budget

Pourquoi ?

Équilibrer ses achats alimentaires sans dépenser plus

Comment ?

En proposant des ateliers, des outils et des activités ludiques basées sur les achats alimentaires réels
Des ateliers sur l'équilibre alimentaire et le budget :
4 séances de 2 heures, animées par une diététicienne nutritionniste

Pour qui ?

Pour des personnes souhaitant manger équilibrer avec un petit budget

Comment ?

En échangeant des bons plans pour acheter malin.
En reconnaissant les aliments de bonne qualité nutritionnelle et de bon rapport qualité/prix.