



COMMUNIQUE DE PRESSE
Paris, le 31 août 2016

BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET : LE CLUB FRANCE DU GOÛT® SE MOBILISE !

Bien manger en respectant son budget ? C'est possible ! En France, 10 à 12% du budget global d'une famille est consacré à l'alimentation. Synonymes de partage et de plaisir dans la culture française, les repas sont un moment d'échange et d'éducation pour les plus jeunes. Et s'il était possible de manger sain, équilibré et de se faire plaisir, tout en respectant son budget ? Le Club France du Goût® a réuni des experts afin d'analyser cette tendance du « bien manger » et d'y apporter des solutions économiques et durables.



Pour ce 2^{ème} cluster, c'est le thème du « Bien manger avec un petit budget » qu'a choisi d'aborder comme sujet de débat le **Club France du Goût®**, en partenariat avec Auchan Retail France.

Auchan Retail France s'investit quotidiennement pour promouvoir une bonne alimentation avec pour clés d'entrée le goût, le plaisir et la variété.

Auchan | RETAIL
FRANCE

C'est à travers des actions concrètes et ce depuis 2005, que l'enseigne propose :

- Une offre accessible à tous : des produits de qualité à moins de 1 euro en fruits et légumes, surgelés et boucherie
- De travailler sur les recettes des produits à marque propre pour améliorer les qualités nutritionnelles
- De sensibiliser les collaborateurs à la Bonne Alimentation mais aussi d'organiser des actions auprès des clients et des enfants par la distribution entre autres de livrets ...

Ce sujet s'inscrit également dans l'univers du self-discount, rayon développé par l'enseigne en 2005 « Au même endroit des produits pas chers du quotidien » et plus spécifiquement à travers les premières aspérités que sont le vrac, le pick and mix et les petits conditionnements dans une perspective de rendre accessible le bien-manger pour tous.

Les experts qui se sont réunis dans le cadre du Cluster Bien manger avec un petit budget /Club France du Goût® :

- **Dr Jean-Michel Lecerf**, Endocrinologue, Chef du service Nutrition, Institut Pasteur-Lille
- **Pascale Hébel**, Directrice du Pole Consommation, CREDOC
- **Nicole Darmon**, Nutritionniste et épidémiologiste, Directrice de recherche, INRA
- **Katia Tardieu**, Diététicienne libérale
- **Maud Coursel**, Conseillère en économie sociale et familiale, Fédération des Banques Alimentaires
- **Mathieu Vincent**, co-fondateur de We Cook
- **Christian Queinnec** (Directeur Commercial) et **Anne-Lise Le Pourry** (Directeur R&D), Maitres Laitiers du Cotentin
- **Thomas Barbier** (Directeur Marketing) et **Renée Tausin** (Directrice Qualité), Groupe Bigard

Ensemble, ils ont dressé un constat du « bien manger » et ont tenté d'y apporter des solutions économiques et durables :

• COMMENT MANGENT LES FRANÇAIS AUJOURD'HUI ?

Depuis 5 ans, et pour la première fois depuis 1950, la **part de l'alimentation dans le budget des ménages augmente**. Cette tendance, jamais vue depuis plus de 50 ans, est liée aux inquiétudes des français face aux **scandales alimentaires**. Ils **achètent alors plus cher pour se rassurer** (produits avec label notamment) et ont recours au fait-maison.

• QU'EST-CE QUE BIEN MANGER AUJOURD'HUI ?

- La variété, pilier d'une alimentation saine et équilibrée
- Le partage

• COMMENT BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET ?

- **TRANSMISSION** : la nécessité de travailler sur le goût, le plaisir, la convivialité.
- **CONFIANCE** : redonner confiance dans l'alimentation et dans son rôle dans une bonne alimentation.
- **OPTIMISME** : bannir la stigmatisation et la culpabilisation des messages.
- **MOTIVATION** : bien manger c'est aussi faire du bien à son entourage.
- **EDUCATION** : l'alimentation de manière ludique

COMMENT MANGENT LES FRANÇAIS AUJOURD'HUI ?

Pour 72% des français, manger équilibré est très important (Sociovision - 2015).

« *Le coût minimal de l'équilibre nutritionnel est évalué à 3,50€ par jour et par personne.* » indique Nicole Darmon (INRA).

Les ménages français consacrent 14,4% de leur budget mensuel dans l'alimentation contre 27,1% en 1960 (BIPE d'après INSEE) soit environ 400€ par mois en moyenne. (Etude parcours d'achat - courses du quotidien en GMS / SENS'O).

29.3€ sont dépensés en moyenne par panier, chaque panier contenant 13.3 articles (Référence Expert Kantar - 2015)

Le contenu des courses alimentaires s'est modifié avec le temps : depuis 10 ans, les français privilégient davantage les « petites courses » au détriment des « gros pleins » (+1,1 point contre -2,7 points).

Soucieux de tenir leur budget, 43% des français essayent de dépenser moins qu'avant et 66% achètent juste ce dont ils ont besoin (Sociovision - 2015).

L'ALIMENTATION DES FRANÇAIS A L'EPREUVE DES CRISES ALIMENTAIRES ET DE LA CRISE ECONOMIQUE

Depuis 5 ans, et pour la première fois depuis 1950, la **part de l'alimentation dans le budget des ménages augmente**. Cette tendance, jamais vue depuis plus de 50 ans, est liée aux inquiétudes des français face aux **scandales alimentaires**. Ils **achètent alors plus cher pour se rassurer** (produits avec label notamment)

Les raisons de cette méfiance sont simples : les différentes crises alimentaires de ces dernières années. Une partie de la population est devenue plus inquiète et la nourriture est parfois perçue comme un danger. « *Le consommateur ne perçoit plus l'alimentation comme un acte positif, ces scandales alimentaires ont entraîné une défiance* » souligne Pascale Hébel (CREDOC).

Des études sur l'évolution du concept de « bien manger » menées depuis 1988 à travers la question « Qu'est-ce que bien manger pour vous ? » indiquent une nette rupture en 2007. « Avant 2007, les mots qui ressortent quand on pose la question du « bien manger » tournent autour du plaisir, du partage, du goût et de la gourmandise. A partir de 2007 puis en 2010 et 2013, on observe un changement des représentations avec l'équilibre et la santé qui passent au premier plan et l'intérêt fort pour les labels » souligne Pascale Hébel (CREDOC).

Ces critères de réassurance touchent cependant principalement les + de 50 ans. Sur les catégories des plus modestes, la crise économique a eu un impact très fort sur l'alimentation avec des prix qui ont augmenté de +5%, ce qui ne c'était jamais vu non plus, avec de l'insécurité alimentaire où le « bien manger » est devenu « manger à sa faim », « se rassasier. » rappelle Pascale Hébel (CREDOC).

« On a trop médicalisé, normalisé et moralisé l'alimentation et de fait perturbé la relation à la nourriture ; on confond notamment danger et risque à manger. Or il n'y a aucun danger à manger et manger fait au contraire du bien. La notion de médicalisation de l'alimentation associée à une focalisation excessive sur l'aliment a conduit à faire croire qu'il y avait de « bons » et de « mauvais » aliments, ce qui est une bêtise. Il y a juste des aliments qui contribuent beaucoup moins bien que d'autres à la nutrition » explique le Dr Lecerf (Institut Pasteur-Lille).

UNE TENDANCE FORTE A UN RETOUR AU 'FAIT MAISON'

Les consommateurs cherchent des signes de réassurance en se rapprochant des producteurs, en redécouvrant la cuisine et le fait-maison. Le retour à des produits bruts, plus naturels, est significatif.

Concocter des petits plats soi-même, éviter le gaspillage en inventant des recettes, mais aussi utiliser les nouvelles technologies comme guides du « bien manger » sont autant d'astuces pour bien manger en limitant son budget.

On note néanmoins que les efforts doivent se concentrer aujourd'hui sur l'accompagnement à ce retour au « fait maison ». En effet, on a assisté depuis 40 ans à une perte de la transmission des savoir-faire culinaires (liée aux évolutions de la société) et à une perte de confiance des consommateurs dans leur savoir-faire en cuisine : il faut aujourd'hui aider les consommateurs à connaître les produits et les cuisiner.

LES FRANÇAIS FONT DES ARBITRAGES DANS LEUR ALIMENTATION

« Le poste budgétaire et le groupe d'aliment le plus affecté par le niveau de revenus est le groupe des fruits et légumes. Cependant, sauf pour cette catégorie spécifique de produits, on a plutôt une homogénéité des consommations alimentaires et pas de différences majeures selon les revenus sauf si on regarde les extrêmes et notamment les catégories très modestes. » souligne Nicole Darmon (INRA).

Le fait de réussir à bien manger avec un petit budget implique cependant le respect d'un certain nombre de hiérarchies et des arbitrages budgétaires entre certaines catégories, en travaillant notamment :

- Sur la hiérarchie des grands groupes de produits alimentaires en privilégiant :
 - Fruits/Légumes versus Viande/Poisson
 - Féculents versus Produits gras et sucrés
- Sur la hiérarchie des sous-groupes de produits alimentaires en privilégiant :
 - Céréales complètes/Légumes secs versus Pâte/Semoule/Riz
- Sur la hiérarchie des aliments
 - Relation entre propositions nutritionnelles et prix et MDD/Marques où les études (Locali notamment) montrent qu'il n'y a pas de différences nutritionnelles

QU'EST-CE QUE BIEN MANGER AUJOURD'HUI ?

LA VARIETE, PILIER D'UNE ALIMENTATION SAIN ET EQUILIBREE

« Globalement, les français mangent bien et plutôt de mieux en mieux. Ils sont de plus en plus conscients de l'impact de l'alimentation sur leur santé » constate le Dr Lecerf (Institut Pasteur-Lille).

Le bon crédo, c'est la **VARIETE**. Manger de tout, en quantité raisonnable est le pilier d'une alimentation saine et équilibrée.

Les problèmes alimentaires sont essentiellement liés à un contexte sociétal, psychologique, comportemental (stress, rythme de vie, etc.). Mais chacun sait ce qu'il vaut mieux manger comme l'explique Katia Tardieu : « *Je ne donne pas de conseils nutritionnels ou quasiment pas dans les ateliers cuisine : les gens savent tout ou presque du point de vue nutritionnel* »

« *On met trop la pression sur les aliments. On peut se nourrir bien avec un petit budget, on peut se nourrir mal avec un petit budget mais on peut aussi se nourrir mal avec un gros budget.* » insiste le Dr Lecerf. Tout est affaire de confiance en son savoir-faire et de la réappropriation de son rôle dans le champ de l'alimentation.

PARTAGER POUR MIEUX MANGER

« *Il y a une perte de la valeur de l'alimentation comme fait social. Normalement, savoir manger ça ne s'apprend pas, c'est implicite, ça se transmet : je sais faire parce que j'ai appris en voyant. Aujourd'hui, ceci est remis en cause par une société plus individualiste* » constate le Dr Lecerf (Institut Pasteur-Lille). Beaucoup de personnes ont aujourd'hui un manque confiance et des à priori ou questions du type « *je ne sais pas cuisiner* », « *je ne sais pas quoi cuisiner* » ou encore « *je n'ai pas le temps de cuisiner* ».

L'échange et le partage priment sur la nutrition. Des recettes équilibrées élaborées entre amis, en famille, le partage des idées, des astuces, sont réellement le pilier du bien-manger.

« *Il s'agit en premier lieu d'un échange pour mieux connaître les produits et notamment ceux de saison, de découvrir des manières simples et variées de les cuisiner avec des recettes d'autres pays par exemple et réaliser, par la pratique, que cuisiner soi-même une recette ne prend pas plus de temps que de consommer du « déjà prêt* » indique Maud Coursel (FBA).

COMMENT BIEN MANGER AVEC UN PETIT BUDGET ?

Face à ces enjeux identifiés que sont la difficulté à faire des choix alimentaires, à subir des messages normatifs et face à la nécessité du retour à l'appréhension de l'alimentation comme fondement du lien social et à l'importance de la confiance en son savoir-faire, un certain nombre de pistes de solutions se dégagent :

- **TRANSMETTRE** : la nécessité de travailler sur le goût, le plaisir, la convivialité.
La question du lien social est au cœur de la démarche des ateliers cuisine menées par les **Banques Alimentaires** avec un discours centré sur le partage, le plaisir et le savoir-faire plutôt que sur la nutrition et l'équilibre alimentaire. « *Dans le cadre de certains ateliers que nous avons menés, où les personnes préparaient le repas ensemble mais ensuite l'emportait chez eux, on s'est aperçu que les gens ne mangeaient même pas ce qu'ils avaient préparé voir le jetaient ! D'où le fait de privilégier les ateliers partagés où les personnes cuisinent puis mangent ensemble. Notre but c'est vraiment la convivialité et le partage et redonner envie aux gens de cuisiner. La nutrition n'est pas le levier pour faire venir les gens à la cuisine* ». La Banque Alimentaire de Bourges a d'ailleurs créé la 1^{ère} épicerie sociale étudiante qui permet à 1270 étudiants de bien manger avec un budget moyen de 6€ par semaine.

- **CONFIANCE** : Redonner confiance dans l'alimentation et dans son rôle dans une bonne alimentation. Aller vers des solutions qui préservent l'estime de soi des personnes ; le niveau contextuel de l'alimentation est plus important que l'aliment lui-même
- **POSITIVER** : Bannir la stigmatisation et la culpabilisation des messages : il faut avoir un discours positif sur l'alimentation.
- **MOTIVER** : Travailler sur la motivation à bien manger : bien manger c'est aussi faire du bien à son entourage.
- **EDUQUER** : le consommateur à l'alimentation de manière ludique afin de donner envie. WeCook, propose des idées de repas et menus pour la semaine et la liste de courses associée en fonction des besoins de chacun et de chaque famille. Faciliter l'accès pour tous à une information personnalisée.

PLUS D'INFOS SUR WWW.LEGOUT.COM

Contacts Presse :

Valérie Duthey - vduthey@lepublicsysteme.fr - 01 41 34 21 10

Lorella Contardo – lcontardo@lepublicsysteme.fr - 01 41 34 20 45

Contact Direction:

Sophie Gerstenhaber - partenariat@legout.com - 01 41 34 20 46

À propos de la Semaine du Goût®

Depuis 1990, cette manifestation donne l'occasion aux professionnels et au grand public, de se retrouver pour s'initier au goût et aux richesses du patrimoine culinaire français, tout en s'inscrivant dans le cadre d'un mode de vie équilibré. S'étant dissociée du CEDUS, elle est orchestrée par le Groupe Hopscotch et est placée sous le Haut Patronage du Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt.

A propos du Club France du Goût®

La Semaine du Goût® s'engage pour promouvoir l'éducation au goût et le mieux-manger et ne cesse de se réinventer. Pour cette 27^{ème} édition, du 10 au 16 octobre 2016, La Semaine du Goût® aura pour thématique phare « Mieux manger pour vivre mieux » et crée à cette occasion le Club France du Goût®.

Groupe de réflexion et d'échanges composé de scientifiques, chercheurs, industriels de l'agro-alimentaire, associations, prescripteurs, le Club France du Goût® réunit ces experts qui ont rarement l'occasion d'échanger ensemble autour de grands sujets sur le goût et l'alimentation avec pour ambition la sauvegarde du bien-manger et le soutien de nouvelles habitudes de production et de consommation.

A propos de Auchan Retail France

Auchan Retail France est animé de 72400 collaborateurs répartis sur 795 magasins ou sites marchands en France. C'est plus de 423 Millions de visite en magasin et 170 millions de visites on line.

L'ambition d'Auchan Retail France, à travers ces 4 canaux de Distribution (Supermarchés, Hypermarchés, e-commerce et Proximité) est de faire de ses marques les marques connectées omnicanales préférées des clients, collaborateurs et partenaires.

Auchan Retail France œuvre quotidiennement afin d'apporter des solutions concrètes à ses clients pour faire les meilleurs choix.