Opticourses

OPTICOURSES est un projet de recherche-action qui se développe avec et pour les citoyens en vue de faire progresser la recherche (www.opticourses.fr). Il a été créé et expérimenté par l'unité de recherche **UMR NORT – INRA 1260 – INSERM 1062** de la faculté de médecine de la Timone à Marseille.

L'objectif d'Opticourses est **d'améliorer le rapport qualité nutritionnelle/prix des achats** des personnes ayant un faible budget.

Objectifs du projet

Améliorer les capacités d'arbitrage en situation d'achat alimentaire - qualité/prix - pour des personnes en difficultés financières.

Déroulement de l'action

Etape 1 : Communication auprès des établissements

Etape 2 : Mise en place des 4 ateliers Otpicourses :

- ✓ **Atelier 1 : Vous et vos achats**
  - Présentation du programme et échanges avec les animateurs
  - Discussion sur les « trucs et astuces » pour faire les courses
  - Jeu des groupes d'aliments

Chaque participant repart avec un petit carnet pour relever ses achats alimentaires du mois

- ✓ **Atelier 2 : Connaître et repérer**
  - Echanges sur la récolte des tickets de caisse
  - Connaissance sur les aliments les meilleurs et les moins chers
  - Echanges et jeux

- ✓ **Atelier 3 : Connaître et repérer**
  - Récolte des tickets de caisse et du carnet
  - Jeu pour connaître le « bon prix » des aliments
  - Jeu du caddie

- ✓ **<u>Atelier 4</u> : Conseils personnalisés et dégustation**
  - Conseils personnalisés pour optimiser les achats alimentaires
  - Dégustation à l'aveugle : Réflexion atour des représentations autour des produits alimentaires de marque et premier prix.

Publics bénéficiaires de l'action

Personnes en situation de vulnérabilité

Contacts référents de l'action

Emilie VIGUIER-GAZZANIGA, Chargée de projets- Diététicienne
emilie.gazzaniga@codes05.org

Avec le soutien financier de

CoDES 05 - Comité Départemental d'Éducation pour la Santé Hautes-Alpes
6 Impasse de Bonne, 05000 Gap - Tél. : 04 92 53 58 72 - Fax : 04 92 53 36 27
Courriel : codes05@codes05.org - Site : www.codes05.org - www.facebook.com/codes05

Association Association loi 1901 non assujettie à la T.V.A. - Le CoDES 05 a fait pour ses prestations de formation une déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 05 00 32 505 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le CoDES 05 est référencé DATADOCK : 0053295