

riches en graisse et en sucre. Les fruits et surtout les légumes sont les sources d'énergie les plus chères. Le coût par kcal fournie des produits laitiers et des produits riches en protéines se situe entre ces deux extrêmes. La relation inverse entre le prix de revient et le contenu énergétique ne vaut pas seulement pour les aliments pris individuellement. Les modèles alimentaires plus denses en énergie coûtent aussi moins cher en moyenne que les modèles fournissant moins d'énergie. Ceci est surtout dû au fait que dans le cas de ces derniers, on mange plus de fruits et de légumes et moins de produits riches en graisse et en sucre.

Mais il y a longtemps que le contenu énergétique n'est plus le seul critère pour apprécier la valeur nutritive. La quantité de vitamines et de sels minéraux fournis par les aliments, prend de plus en plus d'importance. Les aliments pauvres en énergie mais riches en vitamines et en sels minéraux (denses en nutriments) ont une haute valeur nutritive. Lorsqu'on évalue le prix de revient d'un aliment sur base de sa valeur nutritive, il faut tenir compte de tous les nutriments essentiels qu'il apporte. Les denrées alimentaires riches en glucides, en lipides et en sucres sont plutôt moins chères que celles qui apportent surtout des protéines, des vitamines et des sels minéraux (5). Un modèle alimentaire où on ingère de plus grandes quantités de fibre alimentaire, de vitamine A, C, D, E et B12, de bêta-carotène, d'acide folique, de fer, de calcium, de potassium et de magnésium, coûte plus cher (9). Le coût augmente surtout au fur et à mesure qu'on ingère plus de vitamine C, de bêta-carotène, de potassium et de magnésium. Une ingestion plus importante de graisse saturée, d'acides gras trans et de sucre ajouté va de pair avec un coût alimentaire plus bas. Les céréales, les sucreries et les graisses denses en énergie fournissent peut-être les calories les moins chères, mais aussi beaucoup moins d'autres nutriments. Les produits laitiers, les pommes de terre, les jus de fruit, les céréales et les haricots obtiennent un meilleur score que les fruits et les légumes en ce qui concerne l'apport global de nutriments proportionnellement au prix de revient (10). Pourtant, les fruits et les légumes sont les sources le meilleur marché de vitamine C.

CONCLUSION

Pour la majeure partie de la population occidentale, manger plus sainement signifie manger plus de fruits et de légumes et moins d'aliments riches en graisse et en sucre. Plusieurs types d'enquête semblent indiquer qu'un tel changement va de pair avec une augmentation du coût nominal de l'alimentation. Pour ceux qui ne disposent que d'un budget limité, ce n'est pas toujours évident. Si pour évaluer le prix de revient des aliments, on tient aussi compte d'autres facteurs, comme la valeur nutritive, les aliments sains ne semblent pas plus chers que les aliments moins sains. Surtout si on prend aussi en considération les effets à long terme sur la santé. Un modèle alimentaire plus sain coûtera peut-être plus cher, mais pourra aussi aider à éviter des coûts plus élevés pour les soins de santé. De plus, il y a dans chaque groupe alimentaire un large éventail de produits meilleur marché, si bien qu'un modèle alimentaire sain doit aussi être payable pour des gens au budget limité (11). N'oublions pas pour terminer qu'un consommateur ne se laisse pas seulement guider par des facteurs objectifs comme le prix de revient, mais aussi par des facteurs subjectifs comme le coût perçu et certainement le goût, la préférence, le choix proposé et la facilité.

H. De Geeter

RÉFÉRENCES

1. Enquête Nationale de Consommation Alimentaire 2004 - <https://www.wiv-isp.be/nutria/>
2. CRIOC, Le budget et les dépenses des ménages, Juin 2011 - <http://www.oivo/crioc.org/files/fr/5939nl.pdf>
3. SPF Economie, Ventilation des dépenses des ménages - http://statbel.fgov.be/fr/statistiques/chiffres/travail_vie/revenus/ventilation
4. Carlson A. & Frazão E. Are Healthy Foods Really More Expensive? It Depends on How You Measure the Price. EIB-96. US Department of Agriculture, Economic Research Service, Mei 2012 - http://www.ers.usda.gov/media/600474/eib96_1_.pdf
5. Drewnowski A. The cost of US foods as related to their value. Am J Clin Nutr doi: 10.3945/ajcn.2010.29300
6. Drewnowski A. et al. Low-Energy-Density Diets are associated with Higher Diet Quality and Higher Diet Costs in French Adults. JADA 2007 (6), 1028-1032
7. Maillot M. et al. Le coût et la qualité nutritionnelle des groupes d'aliments : quelle hiérarchie ? Cah. Nutr. Diét. 2006, 41(2), 87-96
8. Waterlander W. et al. Energy density, energy costs and income – how are they related ? Public Health Nutrition, 2010, 13 (10), 1599-1608
9. Aggarwal A. et al. nutrient intakes linked to better health outcomes are associates with higher diet costs in the US. PloSONE, mei 2012, 7 (5), e37533 – www.plosone.org
10. Drewnowski A. The Nutrient Rich Foods Index helps to identify healthy, affordable foods. Am J Clin Nutr. 2010, 91 (suppl): 1095S-1101S
11. Coene I. Gezond eten voor weinig geld: knelpunten en oplossingen. Nutrineds décembre 2006 – également à consulter via www.nice-info.be > Nutrineds

CONFLIT D'INTÉRÊTS

L'auteur est un employé de NICE, qui fait partie de l'asbl VLAM. NICE travaille avec le soutien des autorités flamandes.

QUESTION-REPONSE

J'étais fort occupé dans mon magasin et un représentant m'a convaincu de signer un bon de commande. Puis-je encore le révoquer.

Beaucoup de représentants essayeront de vous convaincre de signer un bon de commande puisque selon leurs dires vous avez quand-même le droit de renoncer à votre achat endéans les 7 jours.

Ceci n'est pas vrai.

La loi relative aux pratiques du marché et à la protection du consommateur prévoit seulement une telle protection pour les achats privés mais pas pour les achats professionnels.

Un conseil qui vaut de l'or !

Ne signez jamais un bon de commande quand vous n'êtes pas sûr à 100 %.

Demandez de vous transmettre le bon de commande. Par après vous pouvez encore le signer et l'envoyer ou faire la commande d'une autre façon.

Une autre possibilité est d'incorporer dans le bon de commande que pour cet achat professionnel vous avez en tant qu'acheteur-commerçant (pas comme consommateur) le droit d'annulation durant par exemple 15 jours.