

## Chapitre 2. Le budget pour une alimentation saine et l'exercice physique

Une alimentation saine et l'exercice physique contribuent de manière significative à une bonne santé et à la prévention de diverses maladies<sup>i</sup>. Dans le panier de la 'nutrition et de l'exercice physique', nous nous limitons au coût minimum des produits et services nécessaires pour préparer des repas savoureux et sains de manière réalisable. Outre les aliments nécessaires, cela inclut les ustensiles de cuisine requis pour préparer, servir, consommer et conserver les repas. Enfin, le panier 'mode de vie sain' comprend également les produits et services nécessaires pour permettre un exercice physique adéquat.

Une admission importante est que tous les repas sont préparés à la maison. Outre la nutrition, l'alimentation et l'exercice physique remplissent également d'importantes fonctions personnelles, culturelles, sociales et symboliques<sup>ii</sup>. Le coût minimum pour remplir ces fonctions, tel qu'un budget pour manger dehors, est calculé dans les paniers 'détente, enfance en sécurité et maintien des relations'. Pour éviter un double comptage, le coût de l'accomplissement de ces fonctions sociales est ensuite soustrait du budget consacré à la préparation et à la consommation de repas sains et variés à la maison tous les jours de l'année. Une deuxième supposition importante dans la composition de ce panier est que les familles achètent, préparent et consomment tous les produits alimentaires de manière économique, mais faisable, sans compromettre les règles d'hygiène et les exigences sanitaires.

Le point de départ de la composition du panier 'alimentaire' est constitué par les recommandations diététiques nationales<sup>iii</sup>. Ces directives contiennent des conseils qui devraient permettre à la population générale, dès l'âge de 1 an, d'avoir un mode de vie sain, actif et durable. Basé sur les études les plus récentes sur les problèmes de santé liés à la nutrition et d'une enquête sur les habitudes de consommation réelles des Belges, des quantités quotidiennes recommandées de nutriments et d'aliments sont publiées. Le message clé est le suivant : plus de céréales complètes, de fruits et de légumes, de fruits des légumineuses et de noix, moins de sel et d'aliments transformés. L'expert en nutrition a ensuite élaboré un menu hebdomadaire correspondant à ces quantités recommandées par âge et par sexe (en tenant compte des pourcentages de déchets de produits frais).

Pour préparer des repas sains et équilibrés, l'apport en nutriments nécessaires doit être suffisamment varié. Ainsi, pour les groupes d'aliments que sont les fruits, les légumes, la viande, le poisson, le fromage, les fruits de légumineuses et les noix, un prix pondéré des différents types est calculé pour permettre la préparation de repas chauds variés et savoureux. Pour plus de saveur et de variété, en plus de ces produits préférés, des produits dérivés des produits de base sont inclus qui sont légèrement plus transformés ou contiennent des additifs, mais n'ont pas d'effet négatif prouvé. Les produits alimentaires nocifs pour la santé, tels que les boissons et les aliments contenant des sucres ajoutés, sont évités autant que possible car ils n'ont pas leur place dans une alimentation équilibrée.

Le contenu du panier 'alimentaire' a été présenté aux focus groups composés de participants issus de différents milieux socio-économiques. Ils ont discuté de la faisabilité et de l'acceptabilité du panier 'alimentaire' en partant du principe que les membres de la famille ont suffisamment de compétences pour préparer des repas sains, savoureux et abordables jour après jour.

Enfin, nous avons cherché le bon emballage pour chaque produit, au prix le plus bas possible, en tenant compte de la qualité et des quantités prescrites. Comme il n'est pratiquement pas possible de se rendre dans de nombreux magasins différents pour des achats réguliers, nous avons choisi d'acheter les produits alimentaires dans la chaîne de supermarchés la moins chère et avons comparé les prix qui

y sont indiqués avec ceux d'autres grands distributeurs. Les prix à Colruyt se sont avérés être en moyenne 10% plus bas que ceux de la chaîne la moins chère. D'autres arguments en faveur de ce détaillant étaient sa politique d'achat transparente, l'accent qu'il met sur une bonne qualité de base et la bonne répartition géographique de ses nombreux points de vente. Mais comme les points de vente Colruyt ne sont pas accessibles à tous et afin de garantir une liberté de choix suffisante, nous augmentons les prix indiqués de 10%. De cette manière, le budget consacré à une "alimentation saine" répond aux critères d'"accessibilité financière", de "faisabilité", d'"acceptabilité" et de "liberté de choix".

Pour l'achat de fournitures de cuisine, nous avons choisi IKEA comme principal détaillant en raison de la distribution de ses points de vente et de sa large gamme d'équipements de cuisine de qualité et abordables, qui peuvent également être facilement achetés en ligne. Pour estimer le prix abordable et acceptable d'une activité physique payante, nous avons calculé le prix moyen d'une baignade bimensuelle dans une piscine publique. Pour varier les plaisirs, ce budget peut aussi être utilisé occasionnellement pour, par exemple, une partie de golf miniature ou une promenade organisée.

---

<sup>i</sup> Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., ... & Murray, C. J. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972.

Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N., Norat, T., . . . Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029-1056.

Conseil Supérieur de la Santé (2016). *Recommandations nutritionnelles pour la Belgique – 2016*. Bruxelles. Avis n° 9285.

Meier, T., Gräfe, K., Senn, F. et al. (2019). Cardiovascular mortality attributable to dietary risk factors in 51 countries in the WHO European Region from 1990 to 2016: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study. *European Journal of Epidemiology*, 34, 37–55.

Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association between dietary factors and mortality from heart disease, stroke, and type 2 diabetes in the United States. *Jama*, 317(9), 912-924.

Williams, P. G. (2012). Evaluation of the evidence between consumption of refined grains and health outcomes. *Nutrition Reviews*, 70(2), 80-99.

<sup>ii</sup> Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E., Kumanyika, S., . . . Peracchio, L. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5-13.

Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking bread: the functions of social eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 3(3), 198-211.

<sup>iii</sup> Conseil Supérieur de la Santé (2016). *Recommandations nutritionnelles pour la Belgique-2016*. Bruxelles. Avis n° 9285.

Conseil Supérieur de la santé (2019). *Recommandations nutritionnelles pour la population belge avec un accent sur les aliments*. Bruxelles.