Une alimentation saine engendre un surcoût de 1,1 euro par jour et par personne

16 décembre 2013

Une récente revue de la littérature scientifique évalue la différence de coût entre une alimentation « saine » et une alimentation « moins saine ». Après avoir analysé 27 études réalisées dans 10 pays et ramené les résultats en dollars de 2011, les chercheurs britanniques ont trouvé un surcoût global de 1,48 $ par jour et de 1,54 $ par portion de 2 000 kcal (soit environ 1,10 euro par jour) pour une alimentation saine.

L'étude précise également ces surcoûts par catégories d'aliments. Ce sont la viande et les aliments riches en protéines qui engendrent le surcoût le plus important entre un produit sain et un produit moins bénéfique pour la santé : +0,47 $ par portion de 200 kcal. Le surcoût le plus important est observé pour la volaille. Les différences sont moins marquées pour d'autres catégories d'aliments telles que les sucreries et les snacks (+0,12 $ par portion), les céréales (+0,03 $ par portion), et les huiles et graisses (+0,02 $ par portion). La différence est non significative pour les jus de fruits et les sodas, et elle est même très légèrement négative en ce qui concerne les produits laitiers (-0,004 $ par portion).

Bien que les conduites alimentaires ne soient pas guidées uniquement par des critères économiques (mais aussi par des considérations liées à l'éducation, au milieu social, aux représentations, etc.), cette étude pourrait contribuer à élaborer des recommandations pour faciliter l'accès à une alimentation saine en dépit de certaines barrières économiques.

Noémie Schaller, Centre d'études et de prospective

Source : *British Medical Journal*