

## Comparaison des couts entre un plat fait maison et un plat industriel

**En France, il est communément admis que cuisiner maison revient moins cher qu'acheter des plats tout-prêts. Des chercheurs INRAE viennent remettre en question cette idée. Leurs résultats, parus dans *Public Health Nutrition* le 27 mai 2020, montrent qu'en prenant en compte le coût du temps, cuisiner à la maison à partir d'ingrédients bruts revient plus cher qu'acheter des plats industriels.**

La quantité de plats cuisinés industriels achetés pour l'alimentation à domicile, quasi inexistante en 1973, était en 2010 de l'ordre de 50g par jour et par personne, reflétant l'intérêt pour les ménages de leur praticité, compte tenu des exigences croissantes de la vie quotidienne. A l'inverse, le temps passé à cuisiner à la maison a diminué depuis 1985 avec notamment une forte augmentation des jours où les ménages ne cuisinent pas du tout. A noter que 75% du temps passé à la cuisine est du temps féminin.

Les chercheurs ont répertorié les 19 plats préparés les plus consommés par les Français (comme la quiche lorraine, le taboulé, la soupe de légumes, le bœuf bourguignon, ou encore le gratin dauphinois...) et ont relevé leur prix en supermarché. A partir des recettes, ils ont estimé le coût de ces mêmes plats faits maison, sur la base du prix des ingrédients qui les constituent.

Pour quatre portions (4p), si l'on ne tient compte que du prix d'achat, les plats industriels sont, en moyenne, 0,84€ plus chers que les mêmes plats faits maison. Quand on intègre le coût de l'énergie pour cuisiner ou réchauffer ces plats, les plats industriels restent plus chers de 0,60€/4p. En revanche, lorsque le coût du temps de préparation (estimé au SMIC horaire) est considéré, alors le plat réalisé à la maison est de 5,34 €/4p, soit plus cher en moyenne que le plat industriel. Le Programme National Nutrition Santé recommande le « fait maison », mais ne tient pas compte du coût lié au temps passé à cuisiner.

Ce travail s'est appuyé sur une collecte d'informations, en magasin et sur internet, sur une liste limitée de produits. Mais ce qu'il révèle suggère l'importance d'analyser les pratiques d'achat de plats cuisinés de sous populations, en portant notamment l'accent sur les familles à faible revenu dont les contraintes de temps, de ressources et d'équipement peuvent les dissuader d'acheter et de préparer des aliments frais et périssables. Garantir la disponibilité de plats industriels pratiques, abordables et ayant une qualité nutritionnelle avérée pourrait contribuer à promouvoir une alimentation saine, tout en luttant contre les inégalités hommes-femmes et contre les inégalités sociales.

## Au cœur de l'étude

Les plats couramment consommés par un échantillon représentatif de la population française ont été identifiés à partir des données de l'Enquête Nationale Nutritionnelle et Individuelle Française 2006-2007 (INCA2). Le tableau des recettes INCA2, a été utilisé pour estimer la teneur en ingrédients des plats.

Les coûts d'achat ont été obtenus à partir des prix figurant sur les sites Internet de 4 grandes enseignes alimentaires situées à proximité de la ville de Montpellier au cours du mois de décembre 2016.

Les instructions de cuisson ont servi à calculer l'énergie consommée pour la préparation du plat. Pour les plats industriels, les instructions de cuisson ont été prises directement sur l'emballage. Pour les plats cuisinés à la maison, elles ont été récoltées sur un site de cuisine en ligne très populaire, en considérant la recette la plus proche de celle de la table INCA2. Le coût de l'énergie consommée pour la préparation du plat à la maison a été calculé en multipliant la consommation d'énergie de chaque appareil de cuisson utilisé dans la recette par le temps de cuisson et le coût énergétique correspondants en France en 2017.

La valeur marchande du temps a été calculée uniquement pour les plats faits maison, sur la base du temps nécessaire pour préparer le plat. Ce temps était considéré comme nul pour les plats préparés. Elle a été évaluée au salaire minimum garanti en France (SMIC), c'est-à-dire le salaire versé à un cuisinier non qualifié.

## Référence

Tharrey, M., Drogué, S., Privet, L., Perignon, M., Dubois, C., & Darmon, N. (2020). Industrially processed v. home-prepared dishes: What economic benefit for the consumer? *Public Health Nutrition*, 1-9.  
doi:10.1017/S1368980019005081

## Contact scientifique :

Nicole Darmon – nicole.darmon@inrae.fr

Unité de recherche Marchés, Organisations, Institutions et Stratégies d'Acteurs (MOISA)

Département scientifique ECOSOCIO

Centre INRAE Provence-Alpes-Côte d'Azur

## Contact presse :

Service de presse INRAE : 01 42 75 91 86 – presse@inrae.fr

---

INRAE, l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement, est un acteur majeur de la recherche et de l'innovation créé le 1er janvier 2020. Institut de recherche finalisé issu de la fusion entre l'Inra et Irstea, INRAE rassemble une communauté de 12 000 personnes, avec 268 unités de recherche, service et expérimentales implantées dans 18 centres sur toute la France. L'institut se positionne parmi les tout premiers organismes de recherche au monde en sciences agricoles et alimentaires, en sciences du végétal et de l'animal, et se classe 11ème mondial en écologie-environnement. Il est le premier organisme de recherche mondial spécialisé sur l'ensemble « agriculture-alimentation-environnement ». INRAE a pour ambition d'être un acteur clé des transitions nécessaires pour répondre aux grands enjeux mondiaux. Face à l'augmentation de la population, au changement climatique, à la raréfaction des ressources et au déclin de la biodiversité, l'institut construit des solutions pour des agricultures multi-performantes, une alimentation de qualité et une gestion durable des ressources et des écosystèmes.

**la science pour la vie, l'humain, la terre**

Rejoignez-nous sur :



[www.inrae/presse](http://www.inrae/presse)