

Peut-on changer les comportements alimentaires ?

Auteurs : Saadi Lahlou

Source : Cahiers de nutrition et de diététique

Date de publication : 2005

Nombre de pages : 6p

Résumé

Il semble assez facile de changer les comportements alimentaires des individus sur une courte période ou à l'inverse sur de très longues périodes. Cependant, la pérennité des changements de comportements alimentaires à l'échelle de la vie d'un individu, même s'il est convaincu du bien-fondé de ces changements, semble plus complexe. Un examen des déterminants des comportements alimentaires apparaît alors indispensable pour explorer les voies du changement.

Dans la représentation « naïve » des comportements alimentaires, le sujet est guidé par ses désirs et sa volonté. S'il adopte un « mauvais comportement », c'est soit par ignorance (sa volonté est mal orientée), soit par manque de volonté (incapacité à maîtriser ses désirs). Dans ce modèle, l'éducation joue un rôle majeur pour orienter les comportements en gratifiant les réussites et en stigmatisant les échecs. L'auteur évoque un biais d'attribution pour expliquer cette tendance à attribuer la cause d'un comportement au caractère d'un individu plutôt qu'aux circonstances. Cependant, les travaux sur l'analyse des comportements montrent que la volonté individuelle n'est qu'un facteurs parmi d'autres de la détermination des comportements et qu'elle a donc peu de chances de modifier seule de façon durable les habitudes.

S. Lahlou définit l'alimentation comme un processus en 4 phases :

- Approvisionnement
- Stockage
- Préparation
- Utilisation

Pour chacune de ces phases, on peut observer un ensemble de contraintes qui contribuent à déterminer les comportements alimentaires. Pour la phase d'approvisionnement par exemple, on mange que ce que l'on peut se procurer, l'alimentation est le résultat d'un choix entre quelques options parfois limités (ex. cantines). Les comportements alimentaires sont déterminés par 3 niveaux de contraintes : technico-économiques, psychologiques et sociales. *La marge de manœuvre de l'individu, face à un système d'offres et d'habitudes, est limitée.* Le changement n'est pas impossible mais il nécessite de ne pas se focaliser uniquement sur la seule volonté du sujet.

Principaux enseignements

- **Les déterminants technico-économiques**

L'alimentation peut être considérée comme un ensemble de routines et de stratégies. On observe des situations très différentes selon les profils des individus (jeunes, couples, personnes seules...).

Les processus alimentaires peuvent être considérés comme une adaptation de l'individu à son environnement compte tenu de ses besoins (ex. équipement de la cuisine, organisation du temps...).

2 obstacles au changement :

- préférence des individus pour les méthodes connues pour fonctionner
- les comportements sont le résultat d'une adaptation à des contraintes matérielles

Les habitudes alimentaires, bien qu'elles ne soient pas nécessairement optimales sur le plan nutritionnel, ont le mérite d'être adaptées à l'environnement de l'individu. Si le changement

Comportements alimentaires

alimentaire n'est pas aussi efficace sur le plan technique, économique et social, le sujet n'a pas beaucoup d'intérêt à l'adopter.

Exemple du poisson : frais = contrainte prix, préparation, stockage et approvisionnement (changement d'organisation). Surgelé = nécessité d'avoir un congélateur, de la place...

Recommandation : Le changement nécessite une phase d'expérimentation sur le plan logistique, pour en tester la durabilité et la faisabilité. Il requiert également du temps pour construire une nouvelle routine. Le processus de changement nécessite un traitement individualisé qui permet de rendre le sujet acteur de son changement.

- **Les déterminants psychologiques**

La motivation à manger dépend aussi du goût et il est difficile de modifier le comportement vers un régime moins savoureux. Les représentations psychiques ont également une influence forte sur les comportements alimentaires, les aliments ont une charge symbolique (ex. viande rouge force).

Recommandation : explorer avec le sujet « ce qui lui disent » les aliments préconisés, trouver les bonnes connotations positives.

- **Les déterminants sociaux**

L'alimentation est aussi un facteur de sociabilité : changer d'alimentation implique de s'éloigner du réseau social dont on partage les habitudes alimentaires et comporte un risque d'ostracisme. A l'inverse, le groupe est un facteur important de maintien des changements.

Recommandation : il est plus facile de s'engager collectivement un processus de changement.

Conclusion :

« L'alimentation ne se résume pas à l'ingestion. Changer de régime, c'est construire de nouvelles routines concrètes, qui appréhendent l'alimentation dans toute sa dimension matérielle : approvisionnement, stockage, préparation, utilisation. Sans cette dimension concrète, point de changement soutenable dans la durée. Ensuite, les aspects symboliques de l'aliment doivent être pris en compte. Si le régime est moins savoureux au palais, qu'il plaise au moins à l'esprit, et ne coupe pas le sujet de ses racines. Enfin, sur la méthode à adopter pour impliquer le sujet dans le changement, on a vu que la persuasion seule est inefficace, mais que la mise en place de constructions collectives, impliquant concrètement les sujets dans la décision, était une voie opérante. »

Référence

LAHLOU, Saadi. Peut-on changer les comportements alimentaires ? Cahiers de nutrition et de diététique, 2005, vol. 40, no 2, p. 91-96.

Lien vers l'article : [https://doi.org/10.1016/S0007-9960\(05\)80471-7](https://doi.org/10.1016/S0007-9960(05)80471-7)