

## Les déterminants des choix alimentaires

Dr MALTI N.

Le fait de manger est déterminé principalement par la **faim**, mais ce que nous choisissons de manger n'est pas déterminé uniquement par les besoins physiologiques ou nutritionnels. Certains des autres facteurs qui influencent le choix des aliments incluent :

- **Des déterminants biologiques** : la faim, l'appétit et le goût
- **Des déterminants économiques** : le coût, le revenu, la disponibilité
- **Des déterminants physiques** : l'accessibilité, l'éducation, les compétences et le temps
- **Des déterminants sociaux** : la culture, la famille, les fréquentations et les habitudes
- **Des déterminants psychologiques** : l'humeur, le stress et la culpabilité
- Les attitudes, les croyances et les connaissances sur l'alimentation

Les facteurs du choix alimentaire varient également selon le **stade de la vie**, et l'importance d'un facteur peut varier d'une personne à une autre ou d'un groupe de personnes à un autre. Ainsi, un type d'intervention en vue de modifier le comportement pour le choix alimentaire ne conviendra pas à tous les groupes de population.

### 1. Les déterminants biologiques du choix alimentaire

- **La faim et la satiété** : Nos besoins physiologiques apportent les déterminants fondamentaux du choix alimentaire. Les êtres humains ont besoin d'énergie et de nutriments pour survivre et réagissent aux sentiments de faim et de satiété (l'état de satisfaction de l'appétit, l'absence de faim entre deux périodes alimentaires). Le système nerveux central est impliqué dans le contrôle de l'équilibre entre la faim, la stimulation de l'appétit et la consommation de nourriture. Les macronutriments (glucides, protéines et graisses) génèrent des signaux de satiété de différentes forces :
- Les graisses ont le plus faible pouvoir rassasiant, les glucides ont un effet intermédiaire et les protéines ont été jugées les plus rassasiantes.
- La densité énergétique des régimes alimentaires exerce des effets puissants sur la satiété, les régimes alimentaires à faible densité d'énergie génèrent une plus grande satiété que les régimes denses en énergie. La haute densité d'énergie des aliments riches en matières grasses

ou en sucre peut également conduire à une "surconsommation passive", où un excès d'énergie est ingéré involontairement sans consommation de volume supplémentaire d'aliments. Un signal de satiété important peut être le volume de nourriture ou la taille de la portion consommée. Beaucoup de gens n'ont pas conscience de ce qui constitue des tailles de portions appropriées et consomment donc par inadvertance de l'énergie en excès.

- **Le caractère appétissant :** Le caractère appétissant d'un aliment donné est proportionnel au plaisir que la personne éprouve en le mangeant. Le caractère appétissant des aliments dépend de leurs propriétés sensorielles (goût, odeur, texture et apparence). Les aliments sucrés et riches en matières grasses sont indéniablement attrayant sur le plan sensoriel. Il n'est donc pas surprenant que la nourriture ne soit pas seulement considérée comme une source alimentaire, mais qu'elle soit souvent consommée pour la valeur de plaisir qu'elle procure.

- L'influence du caractère appétissant sur l'appétit et sur l'apport alimentaire :

La consommation alimentaire augmente lorsque le caractère appétissant est plus prononcé, mais l'effet du caractère appétissant sur l'appétit lors de la consommation suivante n'est pas clair. L'augmentation de la variété des aliments peut également augmenter l'apport alimentaire et énergétique et, à court terme, modifier l'équilibre énergétique. Cependant, les effets à long terme sur la régulation énergétique sont inconnus.

- **Aspects sensoriels :** « Le goût » est systématiquement signalé comme ayant une influence majeure sur le comportement alimentaire. En réalité le « goût » est la somme de toutes les stimulations sensorielles produites par l'ingestion d'un aliment. Cela comprend non seulement le goût en tant que tel, mais aussi l'odeur, l'apparence et la texture des aliments. On pense que ces aspects sensoriels influencent notamment le choix spontané des aliments. Dès le plus jeune âge, le goût et le degré de familiarité influencent le comportement vis-à-vis de la nourriture. Un goût pour le sucré et une aversion pour l'amertume sont considérés comme des traits innés de l'homme, présents dès la naissance. Les préférences de goût et les aversions alimentaires se développent au travers des expériences et sont influencées par nos attitudes, croyances et attentes.

## 2. Les déterminants économiques et physiques des choix alimentaires

- **Coût et accessibilité :** Que le coût soit prohibitif dépend fondamentalement du revenu de la personne et de son statut socio-économique. Les groupes à faible revenu ont davantage tendance à consommer une alimentation déséquilibrée et ont des apports alimentaires faibles en fruits et légumes. Toutefois, le fait d'avoir de meilleurs revenus n'est pas automatiquement

synonyme d'une alimentation de meilleure qualité, mais la gamme d'aliments à partir de laquelle on peut choisir s'élargit.

L'accessibilité des commerces est un autre facteur physique important influençant le choix de la nourriture, qui est tributaire de ressources telles que le transport et la localisation géographique. Une alimentation saine tend à être plus chère lorsqu'elle est disponible en centre-ville rapport aux supermarchés de la périphérie.

- ***L'éducation et la connaissance*** : le niveau de formation peut influencer le comportement alimentaire à l'âge adulte. En revanche, il n'y a pas une forte corrélation entre les connaissances en nutrition et de bonnes habitudes alimentaires. C'est parce que les connaissances sur la santé ne conduisent pas à une action directe lorsque les personnes ne savent pas comment les appliquer. En outre, les informations diffusées sur la nutrition proviennent d'une variété de sources et sont considérées comme contradictoires ou peu fiables, ce qui décourage la motivation à changer.

### **3. Les déterminants sociaux des choix alimentaires**

- ***Influence de la classe sociale*** : Ce que les gens mangent est induit et limité par des circonstances qui sont essentiellement sociales et culturelles. Une alimentation déséquilibrée peut entraîner une sous-nutrition (carence en micronutriments) et une surnutrition (surconsommation d'énergie entraînant une surcharge pondérale et de l'obésité).

- ***Influences culturelles*** : elles conduisent à une différence dans la consommation habituelle de certains aliments et dans les traditions de préparation, et, dans certains cas peuvent conduire à des restrictions telles que l'exclusion de la viande et du lait du régime alimentaire. Les influences culturelles sont cependant susceptibles de changer : Après avoir déménagé dans un nouveau pays, les individus adoptent souvent des habitudes alimentaires spécifiques à la culture locale.

- ***Contexte social*** : Le soutien social peut avoir un effet bénéfique sur les choix alimentaires et sur un changement de régime alimentaire avantageux pour la santé. Le soutien social au sein du ménage et celui des collègues de travail ont été associé positivement respectivement à l'amélioration de la consommation de fruits et légumes et au stade préliminaire de l'amélioration des habitudes alimentaires. Le soutien social peut améliorer la promotion de la

santé en favorisant un sentiment d'appartenance au groupe et en aidant les gens à être plus compétents et à faire preuve de davantage d'efficacité personnelle.

La famille est largement reconnue comme étant importante dans les décisions alimentaires. L'orientation des choix alimentaires est définie à la maison. Parce que la famille et les amis peuvent être une source d'encouragements dans la décision et le maintien du changement de régime alimentaire, l'adoption de stratégies alimentaires qu'ils jugeront acceptables peut être bénéfique à l'individu tout en ayant également un effet sur les habitudes alimentaires des autres.

Bien que la majorité des aliments soient consommés à la maison, une proportion croissante est mangée à l'extérieur (ex à l'école, au travail et au restaurant). Le lieu dans lequel on mange peut affecter le choix des aliments, en particulier par les aliments proposés. La disponibilité d'aliments sains à la maison et "hors de la maison" en augmente la consommation. Toutefois, l'accès à des options alimentaires saines est limité dans de nombreux environnements de travail ou scolaires. Ceci est particulièrement vrai pour ceux qui ont des horaires irréguliers ou des besoins particuliers (ex les végétariens). Alors que la majorité des femmes et des hommes adultes travaillent, l'influence du travail sur les comportements de santé, tels que les choix alimentaires, est un domaine d'étude important.

**4. Habitudes (en matière de repas) :** Les effets du grignotage sur la santé ont été largement débattus. Il peut avoir des effets sur l'énergie et les nutriments, mais pas nécessairement sur l'indice de masse corporelle. À la maison, plutôt que d'interdire les collations malsaines, une approche plus positive peut être l'introduction progressive d'options de collations saines. Par ailleurs, des choix alimentaires sains en dehors de la maison doivent également être rendus plus facilement disponibles.

## **5. facteurs psychologiques**

- **Le stress :** Le stress psychologique est une caractéristique courante de la vie moderne et peut modifier les comportements qui influencent la santé (l'activité physique, le tabagisme ou le choix des aliments). L'influence du stress sur les choix alimentaires est complexe notamment du fait des différents types de stress que l'on peut rencontrer. L'effet du stress sur la consommation alimentaire dépend de la personne, de la source de stress et des

circonstances. En général, sous l'effet du stress, certaines personnes mangent plus que normalement, et d'autres, moins.

▪ **L'humeur** : il est reconnu que l'alimentation influence l'humeur et que l'humeur a une forte influence sur le choix des aliments. La relation ambivalente avec les aliments – la volonté d'en tirer du plaisir, mais la conscience que la prise de poids est un combat vécu par beaucoup. Les personnes en régime restrictif sévère et certaines femmes font état d'un sentiment de culpabilité de ne pas manger ce qu'elles pensent qu'elles devraient manger. En outre, les tentatives de limiter l'apport de certains aliments peuvent augmenter le désir pour ces aliments spécifiques, conduisant à ce que l'on décrit comme des fringales.

Les femmes font plus souvent état de fringales que les hommes. L'humeur dépressive semble influencer la sévérité de ces fringales. Les fringales sont également signalées plus souvent dans la phase prémenstruelle, période pendant laquelle se produisent une augmentation de la consommation alimentaire totale et un changement parallèle du métabolisme de base. Ainsi, l'humeur et le stress peuvent influencer le comportement de choix des aliments et, éventuellement les réponses à court et à long terme aux interventions de régimes diététiques.

### **Attitudes des consommateurs :**

#### **1. Les attitudes des consommateurs et les croyances :**

- les cinq premières influences sur les choix alimentaires dans 15 États membres de l'Union européenne sont « la qualité/fraîcheur » (74%), « le prix » (43%), « le goût » (38%), « la tentative de manger sainement » (32%) et « ce que ma famille veut manger » (29%). Il s'agit des chiffres moyens obtenus par des résultats dans les 15 États membres, résultats qui diffèrent sensiblement d'un pays à l'autre. Les femmes, les sujets plus âgés et les sujets plus instruits considéraient les questions de santé comme étant particulièrement importantes. Les hommes ont le plus souvent choisi « le goût » et « l'habitude » comme principaux déterminants de leurs choix alimentaires. « Le prix » semblait être le plus important chez les chômeurs et les retraités.

- Aux États-Unis, les facteurs qui influencent les choix alimentaires ont été classés dans l'ordre suivant : le goût, le coût, la nutrition, la commodité et les préoccupations concernant le poids.

**2. Le biais optimiste :** Dans les populations européennes, la perception du besoin de modifier les habitudes alimentaires pour des raisons de santé se situe à un niveau faible, 71% des sondés estimant que leur régime alimentaire est déjà suffisamment sain. Ce niveau élevé de satisfaction à l'égard des régimes alimentaires actuels a été signalé chez les sujets australiens, américains et anglais.

L'absence du besoin d'effectuer des changements dans le régime alimentaire suggère un niveau élevé de biais d'optimisme, phénomène selon lequel les gens croient qu'ils sont moins exposés à un danger que les autres. Ce faux optimisme se reflète également dans des études montrant comment les gens sous-estiment leur risque d'avoir un régime riche en graisses par rapport aux autres et comment certains consommateurs avec un niveau faible d'apports en fruits et légumes se considèrent comme de « gros consommateurs »

Si les gens pensent que leur régime alimentaire est déjà sain, il peut être déraisonnable d'attendre d'eux qu'ils le modifient ou qu'ils envisagent la nutrition et une alimentation saine comme un facteur très important lors du choix de leur nourriture. Bien que ces consommateurs aient une plus grande probabilité d'avoir un régime alimentaire plus sain que ceux qui reconnaissent que leur régime alimentaire doit être amélioré, ils sont encore loin des objectifs nutritionnels de santé publique généralement reconnus. Il est également peu probable que ces groupes seront motivés davantage par des recommandations alimentaires. Par conséquent, les interventions futures peuvent nécessiter d'augmenter la sensibilisation du grand public au fait que son régime alimentaire n'est pas entièrement satisfaisant par exemple en termes de consommation de matières grasses ou de fruits et légumes. Pour ceux qui croient que leur régime alimentaire est sain, il a été suggéré que, si leurs croyances au sujet des résultats du changement de régime alimentaire peuvent être modifiées, leur attitude peut devenir plus favorable, et ils peuvent donc être plus susceptibles de modifier leur régime alimentaire. Aussi la perception de la nécessité d'entreprendre un changement est-elle une condition fondamentale pour instaurer la modification du régime alimentaire.