



Nestlé

ATELIER NESTLÉ FRANCE

QUEL RÔLE JOUE LE PLAISIR POUR FAIRE ÉVOLUER LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES ?

RÉSUMÉ DES INTERVENTIONS

Plaisir de manger et Santé

Données
scientifiques

Sandrine MONNERY-PATRIS

Directrice de recherche - INRA - Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation

Entre les crises sanitaires qui ont marqué les dernières décennies, la prévalence du surpoids et de l'obésité de l'adulte comme de l'enfant, l'abondance des injonctions nutritionnelles à « manger sain » et depuis peu à « manger durable », l'environnement du mangeur est devenu relativement anxiogène. De plus, malgré la conscientisation et la responsabilisation grandissantes des mangeurs, les consommations sont encore très éloignées des recommandations. En effet, d'après les données du Crédoc (2017), entre 2013 et 2016, seulement 25 % des mangeurs adultes consomment les 5 portions de fruits et légumes recommandées, et la part des

très petits consommateurs (moins de 2 portions par jour) ne cesse d'augmenter chez l'enfant, passant de 32 % en 2010 à 45 % en 2016. Face à ce constat, l'un des enjeux actuels est d'identifier des stratégies efficaces pour favoriser des choix plus équilibrés. L'objectif de la présente communication est de proposer un état des lieux d'études expérimentales récentes, afin de mieux appréhender comment les messages sanitaires sont perçus par les mangeurs notamment les plus jeunes, mais aussi d'évaluer les alternatives aux messages sanitaires les plus prometteuses pour changer efficacement les comportements.

Alors que la diffusion d'information nutritionnelle (comme le logo Nutri-Score®) peut se révéler efficace sur les choix réalisés par des consommateurs adultes¹, les résultats de recherches ciblant l'enfant apportent des conclusions plus nuancées. Des auteurs² ont observé que le fait d'instrumentaliser l'alimentation conduit à un mécanisme de rejet de l'aliment contingenté, l'enfant inférant que si l'aliment est « bon pour la santé », c'est qu'il doit être « mauvais au goût » ! Or c'est le goût et le plaisir ressenti lors de la dégustation qui constituent les principaux moteurs des choix des plus jeunes consommateurs, bien avant des critères de santé ou de nutrition.

Une étude récente a évalué les choix de goûters au sein de la dyade mère-enfant avant/après étiquetage des produits avec le logo Nutri-Score®. Les auteurs de cette étude ont mis en évidence une amélioration de la qualité nutritionnelle des choix en présence du logo, mais ce changement était associé à un « coût hédonique », se traduisant par une diminution de l'appréciation tant chez l'enfant que chez l'adulte, posant ainsi la question de la pérennité d'un tel changement comportemental. Parallèlement, une revue de la littérature⁶ a mis en exergue que les stratégies les plus opérantes pour modifier les comportements des plus jeunes reposaient sur l'exposition répétée, l'effet de facilitation sociale, l'implication de l'enfant dans des programmes de cuisines, de jardins éducatifs, d'éducation sensorielle, ou sur le fait

de proposer du choix pour stimuler la curiosité des mangeurs. Ces approches sont intéressantes car elles mobilisent les différentes dimensions du plaisir alimentaire (sensorielle, commensale et symbolique)⁷, permettant ainsi de favoriser la familiarisation de l'enfant aux aliments « sains » sans injonctions, ni discours, mais par expositions répétées et partagées. Stimuler le plaisir de manger des aliments sains est une piste prometteuse, puisqu'une étude a révélé que ce sont les enfants les plus hédonistes -valorisant le plaisir et le goût des aliments- qui réalisent les choix plus sains sur un buffet, en comparaison avec des enfants dont les attitudes sont plutôt orientées santé ou nutrition⁸. De même, le plaisir pourrait être mobilisé pour favoriser des choix de portions modérées. C'est ce que montre une étude interventionnelle comparant une condition avec « imagerie multi-sensorielle » dans laquelle les participants doivent anticiper le plaisir sensoriel des aliments proposés, et une condition « sans imagerie »⁹. Les résultats révèlent que les participants de la condition « avec imagerie » privilégient des tailles de portions plus modérées. En fait, l'imagerie multi-sensorielle permet d'orienter les choix non pas en fonction des sensations de faim ou du rapport quantité-prix, mais en fonction du plaisir sensoriel anticipé. Or, on sait que le plaisir est optimal durant les premières bouchées en raison du phénomène de rassasiement sensoriel spécifique. C'est donc ce plaisir anticipé qui conduirait à favoriser de plus petites portions.

1. Julia, C., Etilé, F., & Hercberg, S. (2018). Front-of-pack Nutri-Score labelling in France: an evidence-based policy. *The Lancet Public Health*, 3(4), e164.

2. Maimaran, M., & Fishbach, A. (2014). If it's useful and you know it, do you eat? Preschoolers refrain from instrumental food. *Journal of Consumer Research*, 41(3), 642-655.

3. Nguyen, S. P., Girgis, H., & Robinson, J. (2015). Predictors of children's food selection: the role of children's perceptions of the health and taste of foods. *Food quality and preference*, 40, 106-109.

4. Monnery-Patris, S., Marty, L., Bayer, F., Nicklaus, S., & Chamberon, S. (2016). Explicit and implicit tasks for assessing hedonic-versus nutrition-based attitudes towards food in French children. *Appetite*, 96, 580-587.

5. Poquet, D., Ginon, E., Goubel, B., Chabanet, C., Marette, S., Issanchou, S., & Monnery-Patris, S. (2019). Impact of a front-of-pack nutritional traffic-light label on the nutritional quality and the hedonic value of mid-afternoon snacks chosen by mother-child dyads. *Appetite*, 143, 104425.

6. DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour-A review of experimental research. *Appetite*, 113, 327-357.

7. Marty, L., Chamberon, S., Nicklaus, S., & Monnery-Patris, S. (2018). Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children?. *Appetite*, 120, 265-274.

8. Marty, L., Miguet, M., Bournez, M., Nicklaus, S., Chamberon, S., & Monnery-Patris, S. (2017). Do hedonic-versus nutrition-based attitudes toward food predict food choices? a cross-sectional study of 6-to 11-year-olds. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 162.

9. Cornil, Y., & Chandon, P. (2016). Pleasure as a substitute for size: How multisensory imagery can make people happier with smaller food portions. *Journal of Marketing Research*, 53(5), 847-864.

En somme, ces études proposent des alternatives pertinentes aux injonctions nutritionnelles dont le risque principal est d'exacerber le clivage entre santé et plaisir.

Au contraire, en stimulant la curiosité, la commensalité, et l'appétence pour des aliments « sains » ou pour des portions modérées, le plaisir peut constituer un levier adapté pour favoriser des choix équilibrés et apaisés chez le mangeur.

La place du plaisir alimentaire pour mieux manger

Données pratiques

Stève LOLLIVIER

Diététicien comportementaliste

Le comportement alimentaire humain est régulé par des systèmes neuro-psycho-physiologiques. Cette régulation permet, le plus souvent, de manger de façon adaptée en qualité et en quantité. Elle est basée sur les sensations alimentaires (faim, rassasiements, satiété et appétits spécifiques).

Les plaisirs alimentaires sont au cœur de la régulation naturelle : le plaisir de répondre à sa faim, le plaisir de varier ses prises alimentaires grâce au rassasiement sensoriel spécifique, le plaisir de manger qui s'estompe grâce au rassasiement global et la satisfaction des plaisirs obtenus en mangeant qui se prolonge durant la satiété. Enfin, le plaisir de combler une envie alimentaire particulière répondant probablement à un besoin nutritionnel précis, grâce aux appétits spécifiques. Il est démontré scientifiquement que l'écoute attentive et le respect bienveillant de ses sensations alimentaires permet de mieux réguler son poids, d'avoir une alimentation plus diversifiée, donc une meilleure santé physique. En arrêtant de culpabiliser et d'avoir peur de manger, l'estime de soi augmente pendant que l'anxiété diminue. La santé mentale est donc également améliorée.

Ces plaisirs, constitués de désirs, de plaisirs sensoriels, de souvenirs, de convivialité, et aussi de réconfort sont la nourriture de l'esprit. Ils existent pour nous inciter à manger, permettant ainsi la survie de l'Humanité. Cette quête de plaisirs de l'esprit aura pour conséquence de nourrir le corps. L'ordre naturel doit donc être respecté : c'est d'abord la nourriture de l'esprit qui viendra nourrir le corps.

Toute forme de lutte contre ces plaisirs viendra perturber le comportement alimentaire, aboutissant à une attirance accrue pour les aliments gras et sucrés et une surconsommation générale.

Le mangeur en lutte contre ses plaisirs alimentaires exerce un contrôle mental sur sa façon de manger en tentant de suivre des injonctions (manger 5 fruits et légumes par jour, ne pas manger trop gras et trop sucré...) et des croyances (sauter des repas ou manger entre les repas est délétère, certains aliments font plus grossir...). Quitter le contrôle mental pour faire confiance à sa régulation naturelle est anxiogène et nécessite souvent un accompagnement par un spécialiste du comportement alimentaire.

Cet accompagnement aura pour but d'apaiser la relation aux aliments en quittant la représentation dichotomique des bons et mauvais aliments, des aliments grossissants ou amaigrissants. Les aliments en eux-mêmes n'ont aucun impact sur notre santé ou notre poids. Seuls nos comportements vis-à-vis d'eux peuvent être délétères. Les perturbations du comportement alimentaire sont essentiellement induites par le manque de plaisir alimentaire. De la même manière que lorsque notre corps ne reçoit pas suffisamment de calories, il continue à réclamer de la nourriture en ne calmant pas la faim, notre esprit continuera à réclamer de la nourriture tant que son quota de plaisir ne sera pas atteint.

Recevoir un maximum de plaisirs permettra ainsi d'obtenir un bon rassasiement (ce qui sera rassurant pour le mangeur). Pour cela un protocole

en trois temps peut être proposé. Le premier temps consiste à préparer soigneusement sa prise alimentaire en achetant des aliments de bonne qualité organoleptique, en choisissant l'aliment qui sera le plus plaisant sur le moment, en préparant une jolie table, un joli contenant et en évitant toute autre activité durant la prise alimentaire. Le second temps consiste à se préparer mentalement à recevoir du plaisir et à se connecter à ses cinq sens par des exercices de pleine conscience. Le troisième temps correspond à la prise alimentaire. Durant ce temps, la dégustation par les cinq sens ne sera pas suffisante. Il sera important de prendre conscience des plaisirs pour les vivre pleinement. Ainsi l'esprit ayant reçu son quota de plaisirs créera un déplaisir à manger pour mettre fin à la prise alimentaire.

Écouter et respecter ses sensations alimentaires ne doit pas devenir un nouveau dogme car alors il induirait lui-même des perturbations de la régulation naturelle de nos comportements alimentaires. Ainsi, il est essentiel de normaliser les prises alimentaires sans faim et le fait de manger parfois au-delà de son rassasiement. Pour cela un autre protocole peut être proposé. Il se décompose également en trois temps et permet d'obtenir un réconfort alimentaire efficace et sans conséquence négative. Le premier temps consiste à accueillir l'envie de manger sans faim avec bienveillance considérant qu'il est normal de chercher à se réconforter en mangeant par moment. C'est le fait de ne pas parvenir à ce réconfort (par peur ou culpabilité) qui est anormal et va entretenir les perturbations du comportement alimentaire. Le second temps permet de recevoir du réconfort en choisissant avec soin l'aliment qui, sur le moment sera le plus réconfortant. Ensuite il sera proposé de

se poser pour déguster l'aliment, vivre les plaisirs induits et enfin prendre conscience du réconfort qui envahit notre esprit et le vivre pleinement. Enfin le troisième temps consistera à écouter à nouveau ses sensations alimentaires qui réguleront cet apport calorique non sollicité par le corps. La sensation de faim pourra être reportée, le rassasiement surviendra plus précocement et enfin nos appétits spécifiques pourront nous attirer vers des aliments moins riches en calories.

De nombreux freins empêchent l'écoute et le respect de la régulation neuro-psycho-physiologique. Ils ont deux sources. D'une part des freins individuels (épigénétique, génétique, l'éducation alimentaire reçue, les croyances alimentaires, les régimes amaigrissants, l'insatisfaction corporelle, le parcours de vie, le perfectionnisme...) et d'autre part les freins sociétaux (Les campagnes de préventions alimentaires, les nombreux soignants induisant un contrôle mental, une mauvaise interprétation des repères nutritionnels, l'appauvrissement du goût des aliments, le rythme de vie effréné, la publicité incitative...).

Les plaisirs alimentaires permettent de réguler nos comportements alimentaires. Manger avec plaisir nourrit l'esprit, ce qui a pour conséquence de nourrir le corps de manière adaptée, en quantité et en qualité. Écouter la régulation naturelle permet de réguler son poids et de manger plus varié.

La santé mentale est également améliorée. Quitter le contrôle mental de la prise alimentaire pour faire confiance à ses sensations alimentaires nécessite souvent un accompagnement. Il met les plaisirs alimentaires au centre de la prise en charge.